

Devenir Réflexologue

Formation en réflexologie plantaire — certification de réflexologue Réflexalto

212 h

de parcours

14 journées

de cours en présentiel

5 à 6 mois

du 1^{er} jour à l'examen

3 620 €

tout compris

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01** Conduire une séance complète de réflexologie plantaire de l'accueil et l'anamnèse jusqu'à l'harmonisation et au retour au consultant.
- 02** Repérer les zones réflexes et adapter le protocole identifier la projection du corps dans le pied, ajuster le toucher au besoin de la personne.
- 03** Mobiliser la relation d'aide et tenir le cadre professionnel posture, écoute, confidentialité, indications et contre-indications.
- 04** S'installer et exercer en conformité réglementaire et légale matériel, hygiène, organisation de la séance et du cabinet.

LES 212 HEURES DU PARCOURS

112 h de cours en centre

100 h de mise en situation

14 journées de 8 heures en centre, auxquelles s'ajoutent 100 heures de séances encadrées réalisées entre les niveaux et consignées dans un carnet de séances.

PUBLIC	Toute personne souhaitant devenir réflexologue
PRÉREQUIS	Aucun
RYTHME	Discontinu — un stage de 2 jours, puis 4 niveaux de 3 jours
HORAIRES	9 h – 13 h et 14 h – 18 h
EFFECTIF	10 stagiaires en moyenne
LIEUX	12 centres en France · 100 % présentiel
MÉTHODES	Théorie, démonstrations, pratique en binôme, études de situations
MOYENS	Un manuel par niveau, tables de massage, tests en ligne
ACCESSIBILITÉ	Référent handicap — contact@harmonika.fr

ÉVALUATION & SANCTION

Évaluation continue tout au long des 14 journées, puis **examen pratique** : une séance complète devant un examinateur. Sa validation donne lieu à la délivrance de la **certification de réflexologue Réflexalto**, reconnue par la FFMBE.

Qualiopi n° B02973
ICPF, accrédité Cofrac

France Travail · AIF

OPCO de branche

FIF PL

AGEFICE

AGEFIPH

Règlement échelonné

Une entrée en deux temps, un parcours en quatre niveaux



TEMPS 1

Les Premiers Pas – 2 jours · 320 €

Deux jours pour vivre la réflexologie de l'intérieur : théorie, démonstrations, pratique en binôme. Vous repartez avec deux protocoles complets — et vous décidez librement de la suite.

TEMPS 2

La formation certifiante – 4 niveaux · 3 300 €

Un niveau de trois jours par mois, les huit grands systèmes du corps, la main et l'énergétique chinoise — puis 100 heures de mise en situation et l'examen pratique.



J 1-2

Premiers Pas

Les fondements, colonne & diaphragme



J 3-5

Niveau 1

Touchers réflexes, respiratoire, locomoteur



J 6-8

Niveau 2

Posture, cardio-vasculaire, digestif, lymphatique



J 9-11

Niveau 3

Nerveux, uro-génital, endocrinien



J 12-14

Niveau 4

La main, l'énergétique chinoise, la séance complète

MISE EN SITUATION

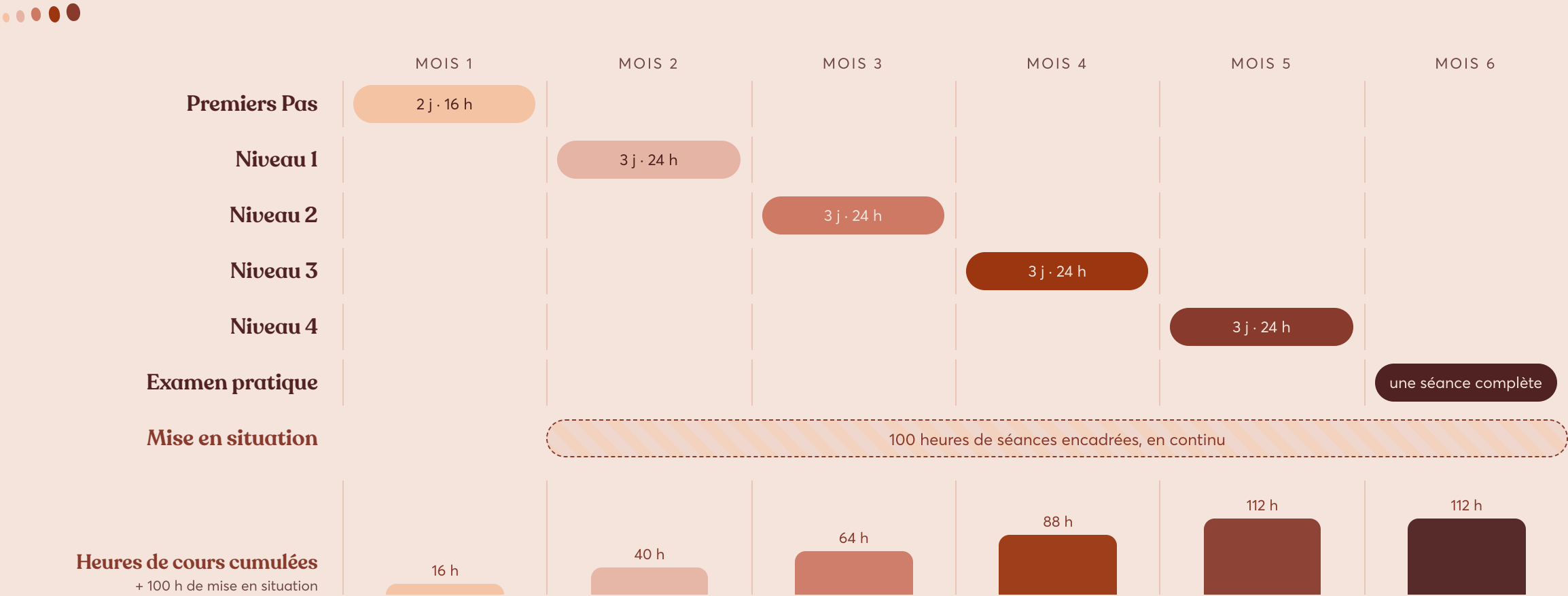
100 heures de séances encadrées, en parallèle des niveaux.

VALIDATION

Examen pratique → certification.

Horaires : 9 h – 18 h · 112 heures de face à face · supports de cours et tables de massage fournis

Cinq à six mois, un **rythme** qui respecte votre vie



Rythme type — chaque promotion suit son calendrier précis.

Certification de réflexologue Réflexalto · reconnue par la FFMBE

Deux journées pour découvrir le métier – et vous positionner

ÉTAPE 1 sur 5

JOURS J 1-2

VOLUME 16 h

HORAIRES 9 h – 18 h

GROUPE 10 stagiaires



à l'issue de ce cours

J1 Les fondements

- L'histoire : Saqqarah, la Chine impériale, **Fitzgerald** et **Eunice Ingham**
- Définition, **homéostasie**, approche holistique
- L'anatomie du pied : 26 os — tarse, métatarse, phalanges
- Les repères : la projection du corps et les **3 lignes**

TEMPS FORT

Le **protocole de détente du pied** en 7 manipulations, pratiqué en binôme

J2 Colonne & diaphragme

- Indications, contre-indications, effets après séance
- La colonne : 33 vertèbres, les correspondances **vertèbres-organes**
- Diaphragme et plexus solaire : activer le parasympathique
- Les gestes : reptation, piqué, ouverture du diaphragme en vague

TEMPS FORT

Le protocole **colonne-diaphragme** complet, donné et reçu

→ À l'issue du stage

- Deux protocoles complets dans les mains
- Vous rencontrez votre formateur et la pédagogie Réflexalto
- Vous choisissez librement d'intégrer la formation certifiante
- Les Premiers Pas se suivent dans la ville de votre choix

À RETENIR

320 € — support de cours et tables de massage fournis

CE QUE VOUS EMPORTEZ

Vous savez si ce métier est le vôtre – et vos mains ont déjà appris.

Lire le pied, poser le geste — respiration et locomoteur

ÉTAPE 2 sur 5

JOURS J 3-5

VOLUME 24 h

HORAIRES 9 h – 18 h

GROUPE 10 stagiaires



à l'issue de ce cours

J 3 Lire le pied

- L'observation : cors, callosités, hallux valgus — ce que le pied raconte
- Le vocabulaire anatomique : proximal, distal, médial, latéral...
- Les **4 touchers réflexes** : reptation, pression appuyée, glissé profond, pince
- Le **système respiratoire** : poumons, sinus, trachée, intercostaux

TEMPS FORT

Écouter les tissus : rigidité, chaleur, et les petits « **grains de riz** »

J 4 Locomoteur, haut du corps

- Ceinture scapulaire, ATM, nuque, trapèzes, épaule
- Le nerf crânien XI, les muscles intercostaux
- Le principe : du centre vers la périphérie — **colonne → ceintures → membres**
- L'harmonisation en bipodale

TEMPS FORT

La pression part du buste — le **hara** — plutôt que des doigts

J 5 Locomoteur, bas du corps

- Sacrum, coccyx, nerf sciatique
- Petit et grand bassin, sphère psoas-aïne-périnée
- Hanche, charnière lombo-sacrée, muscles de l'abdomen
- Toujours travailler les deux pieds

TEMPS FORT

Deux protocoles complets, **haut et bas du corps**, en binôme

CE QUE VOUS EMPORTEZ **Un pied que vous savez lire, un toucher précis, deux systèmes maîtrisés.**

La posture du réflexologue – et les grandes circulations

ÉTAPE 3 sur 5

JOURS J 6-8

VOLUME 24 h

HORAIRES 9 h – 18 h

GROUPE 10 stagiaires



à l'issue de ce cours

J 6 Posture & cardio-vasculaire

- Retours sur vos pratiques entre les cours
- La **posture** : présence, anamnèse, confidentialité
- Les **effets possibles après séance**, et comment les expliquer
- Le cœur, la circulation, le **nerf vague**

TEMPS FORT

« La circulation c'est la vie. La stagnation c'est la mort. » — Eunice Ingham

J 7 Système digestif

- De la mastication à l'élimination
- Estomac, foie, vésicule, pancréas, rate, intestins
- L'intestin, « deuxième cerveau » : le lien digestion-moral
- Travailler dans le **sens du côlon** : ascendant, transverse, descendant

TEMPS FORT

Suivre le **sens physiologique du transit**, du haut vers le bas

J 8 Système lymphatique

- **6 à 10 litres** de lymphe : deux fois plus que de sang
- Ganglions, amygdales, rate : les filtres du corps
- Lymphe supérieure, lymphe inférieure, retour lymphatique
- **Études de cas pratiques**, en collectif

TEMPS FORT

Première **étude de cas collective** : relier ce que vous avez appris

CE QUE VOUS EMPORTEZ **Trois grands systèmes de circulation – et la posture qui fait le praticien.**

Les systèmes de **régulation** du corps

ÉTAPE 4 sur 5

JOURS J 9-11

VOLUME 24 h

HORAIRES 9 h – 18 h

GROUPE 10 stagiaires



à l'issue de ce cours

J 9 Système nerveux

- Central, périphérique, autonome : **sympathique et parasympathique**
- Boîte crânienne, encéphale, hypophyse, tronc cérébral
- La moelle épinière, les nerfs crâniens, le nerf vague
- Ce que la réflexologie apporte au sommeil et au stress

TEMPS FORT

L'activation parasympathique : **pouces posés, écoute passive**

J 10 Système uro-génital

- Reins, uretères, vessie : filtrer et drainer
- Les surrénales, en profondeur
- Ovaires, testicules, utérus, prostate
- Stress, cycles, fertilité : les répercussions du quotidien

TEMPS FORT

Soutenir l'**élimination et l'équilibre hormonal**

J 11 Système endocrinien

- Hypothalamus, hypophyse — la « **glande maîtresse** »
- Pinéale et mélatonine, thyroïde, pancréas, surrénales
- Hormones et émotions : adrénaline, cortisol, stress chronique
- **Études de cas pratiques**, en collectif

TEMPS FORT

Une étude de cas qui **relie les systèmes** entre eux

CE QUE VOUS EMPORTEZ **Les systèmes de régulation – là où le stress s'inscrit dans le corps.**

La main, l'énergétique chinoise – et la **séance complète**

ÉTAPE 5 sur 5

JOURS J 12-14

VOLUME 24 h

HORAIRES 9 h – 18 h

GROUPE 10 stagiaires



à l'issue de ce cours

J 12 La main

- Les zones réflexes et les repères anatomiques de la main
- Une cartographie de référence, pour une pratique reproductible
- **7 protocoles d'auto-stimulation** : stress, insomnie, digestion, transit, maux de tête, cervicales, fatigue

TEMPS FORT

Des gestes que vos consultants **refont chez eux** entre deux séances

J 13 L'énergétique chinoise

- Le Qi, les méridiens, le **Yin et le Yang**
- Les **5 mouvements** — Bois, Feu, Terre, Métal, Eau — et leurs cycles
- Les organes Yin : Cœur, Poumon, Rate, Foie, Reins
- Le **Kyo et le Jitsu** : identifier le vide et le plein

TEMPS FORT

Le protocole de la **roue des 5 éléments**

J 14 La séance complète

- Organiser son déroulé de séance, de l'accueil à l'harmonisation
- S'installer : matériel, hygiène, confort
- Mener l'entretien avec des repères concrets
- **Mise en situation** : une séance complète

À RETENIR

Cap sur la **mise en situation professionnelle** et l'examen pratique

CE QUE VOUS EMPORTEZ **Une lecture énergétique globale – et une séance tenue du premier au dernier geste.**

Une journée type, de 9 h à 18 h



MATIN

Théorie

Le formateur explique la technique du jour : la physiologie, les zones, le protocole.

MATIN

Démonstration

Il réalise le protocole sur un participant et commente chacun de ses gestes.

APRÈS-MIDI

Pratique en binôme

Chacun donne et reçoit la technique du matin, sous le regard du formateur.

FIN DE JOURNÉE

Débriefing collectif

Le formateur résume la technique et répond à toutes les questions.



LES MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Un manuel de cours pour chaque niveau
- Des tables de massage pour la pratique quotidienne
- Des tests de connaissance en ligne



À DIX **Le formateur voit chacun de vos gestes.**

Huit systèmes du corps, une même méthode



01 · Comprendre

la physiologie et les métabolismes du système



02 · Localiser

les zones réflexes, d'abord sur soi-même



03 · Expliquer

le protocole, étape par étape



04 · Démontrer

le formateur commente chaque geste



05 · Pratiquer

en binôme, sous son regard

Respiratoire

N1

UNE ZONE RÉFLEXE

Les poumons

sous le pied, sur la partie haute des métatarses

Ostéo-musculaire

N1

UNE ZONE RÉFLEXE

La colonne

le long du bord interne du pied

Cardio-vasculaire

N2

UNE ZONE RÉFLEXE

Le cœur

entre les 1^{er} et 3^e métatarses, au-dessus du diaphragme

Digestif

N2

UNE ZONE RÉFLEXE

Le foie

sous le pied droit uniquement, entre diaphragme et taille

Lymphatique

N2

UNE ZONE RÉFLEXE

Les ganglions

à la base des orteils, dans les espaces interdigitaux

Nerveux

N3

UNE ZONE RÉFLEXE

L'encéphale

sur la pulpe du gros orteil

Uro-génital

N3

UNE ZONE RÉFLEXE

Les reins

au centre de la voûte plantaire

Endocrinien

N3

UNE ZONE RÉFLEXE

L'hypophyse

au centre du coussinet du gros orteil

DANS VOS MANUELS

Pour chaque système : la physiologie, les troubles fréquents, la cartographie des zones et le protocole détaillé, geste par geste.

Trois étapes vers votre certification



Une séance réelle, votre toucher, votre posture — l'examen se vit comme le métier.

01

Les 14 jours de cours

Le stage Premiers Pas puis les quatre niveaux — dans votre ville, ou en commençant ailleurs.



02

100 heures de mise en situation

Des séances encadrées sur votre entourage, consignées dans un carnet de séances. Beaucoup y trouvent leurs premiers consultants.



03

L'examen pratique

Une séance complète devant un examinateur : accueil, anamnèse, protocole, harmonisation.

CE QUE
L'EXAMINATEUR
OBSERVE

L'accueil

le cadre, l'hygiène, la présence

L'anamnèse

une demande comprise, dans son champ

Le protocole

des zones justes, un toucher adapté

L'harmonisation

une séance menée jusqu'au bout

Certification de réflexologue Réflexalto, reconnue par la FFMBE

Examen et certification compris dans le prix

Une école **reconnue**, un réseau derrière elle



Certifiée Qualiopi

La certification nationale qualité des organismes de formation. Organisme enregistré sous le n° 11 78 83 101 78.

Affiliée à la FFMBE

La Fédération Française des Métiers du Bien-Être reconnaît la certification de réflexologue Réflexalto.

Reconnue par la FEDE

La Fédération Européenne des Écoles : un gage de sérieux et de reconnaissance professionnelle.

Des formateurs formés pendant un an

Tous exercent en cabinet et ont suivi un programme interne d'un an au métier de formateur.

Le réseau Harmonika

Une école du premier réseau français d'écoles des métiers du bien-être — kinésiologie, art-thérapie, sophrologie, naturopathie...



12 villes – la même école, près de chez vous



Un programme strictement identique

Mêmes manuels, mêmes protocoles, même exigence : la ville ne change rien à la formation.

Des parcours combinables

Les Premiers Pas dans une ville, la formation dans une autre. Du Niveau 1 à la certification, vous gardez ensuite le même centre.

Un rythme au choix

Un cours de trois jours par mois, en fin de semaine (vendredi-samedi-dimanche) ou en semaine (mardi-mercredi-jeudi) selon les centres.

POURQUOI ÇA COMPTE

Moins de trajets, c'est une reconversion plus légère – pour le budget comme pour l'agenda.

Un prix tout compris – et des relais de financement



320 € Premiers Pas + **3 300 €** formation certifiante

= 3 620 € tout compris

- Les supports de cours, l'examen et la certification
- Les tables de massage, fournies dans les centres
- Un paiement échelonné, sur la durée du cursus
- Le même tarif dans nos 12 centres

POUR MONTER VOTRE DOSSIER

Un devis de l'école, une lettre de motivation, une attestation de votre situation — notre équipe vous accompagne pas à pas.

● Demandeurs d'emploi

L'aide individuelle à la formation de France Travail, versée directement au centre.

● Salariés

L'OPCO de votre branche, via votre employeur : Opcommerce, OPCO Santé, AKTO, Uniformation, ATLAS...

● Indépendants

Le FIF PL, ou l'AGEFICE pour les dirigeants non salariés et commerçants — de 1 000 à 3 000 €.

● Situation de handicap

L'AGEFIPH accompagne le financement — la formation est ouverte à tous.

● Financement personnel

Le choix de nombreux stagiaires, avec un règlement échelonné.

S'inscrire, financer, commencer



Le stage Premiers Pas est l'entrée du cursus : à son issue, chacun décide librement de rejoindre la promotion pour la suite de la formation.

01**Réserver le stage Premiers Pas**

Deux jours dans la ville de votre choix, 320 €. Vous découvrez la pratique et rencontrez votre formateur.

**02****Choisir votre promotion**

Vous rejoignez un centre parmi les douze, au rythme d'un niveau de trois jours par mois.

**03****Monter votre dossier**

Un devis de l'école, une lettre de motivation et une attestation de situation suffisent à engager la plupart des demandes de prise en charge.

DÉLAIS D'ACCÈS

Les promotions ouvrent tout au long de l'année dans les douze centres. Les dates de chaque promotion figurent au calendrier remis avec le devis.

SITUATION DE HANDICAP

Un référent handicap étudie chaque situation et adapte le parcours — locaux, rythme, supports. Écrivez à contact@harmonika.fr.

RÉCLAMATIONS

Toute observation sur le déroulement de la formation est traitée par la direction pédagogique, à la même adresse.

CONTACT **Réflexalto – réseau Harmonika** • contact@harmonika.fr • reflexalto.com