



## PROGRAMME Nutrition et Réflexologie

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les bases théoriques de « l' alimentation santé »
- Acquérir les outils nécessaires pour mettre en œuvre des protocoles pour un accompagnement réflexologique de la personne en lien avec son alimentation et la régulation de son poids.
- Etre capable de fournir des conseils alimentaires à ses clients
- Pouvoir élaborer un protocole individualisé de réflexologie en accompagnement de la prise en charge d'une perte de poids.

**Public concerné :** La formation comporte deux volets : une journée théorique sur les bases de l'équilibre nutritionnel et une journée qui traite de la mise en place de protocoles réflexologiques adaptés aux différentes causes de surpoids.

Cette formation est destinée aux professionnels du bien-être (réflexologues, naturopathes...) qui souhaitent se perfectionner en réflexologie.

### Pré-requis :

Connaître les cartographies des Zones réflexes et savoir dérouler une séance de réflexologie.

**Conditions d'admission :** Entretien téléphonique et dossier d'inscription.

### Délais d'accès à la formation :

La formation est organisée en générale une fois par an. Nous contacter pour plus de précisions.

**Durée de la formation :** 14 heures sur 2 journées

### Programme et déroulé de la formation :

Jour 1 : 9h – 18h

#### Bases de l'alimentation santé

- Macronutriments
  - Lipides
  - Glucides
  - Protides
- Micronutriments
  - Minéraux
  - Oligoéléments
  - Vitamines
  - Polyphénols, flavonoïdes, caroténoïdes
- Nutrition sensorielle
- Synthèses des conseils pratiques
- Recommandations journalières, notions de portion et de chronobiologie alimentaire

Jour 2 : 9h – 18h

#### Accompagnement réflexologique de la personne

Études des causes de surpoids et d'obésité

Place de réflexologie dans la prise en charge de la résistance à la perte de poids

Élaboration de protocoles réflexologiques adaptés.

**Nombre de stagiaires :** La formation est dispensée pour un maximum de 16 stagiaires.

### Coût de la formation :

**390 € TTC** avec une dégustation sensorielle en jour 1 et un déjeuner « équilibre santé » offert le midi du jour 2

Les conditions générales de vente mentionnées dans le contrat ou la convention de formation.

**Equipe pédagogique :**

La formation sera réalisée par Véronique Simard, Pharmacien, Réflexologue et Micronutritionniste et par Emmanuelle Rallet, Docteur en chimie, Nutritionniste. Elles seront accompagnées par Sylvie JARICOT, Réflexologue et par Karine BOUCHE, Réflexologue RNCP.

**Modalités pédagogiques :**

La formation est dispensée en présentiel. Elle est essentiellement théorique avec quelques exercices pratiques au cours de la journée.

**Lieux de la formation :** FRANCHEVILLE ou VAUGNERAY

**Matériel pédagogique :**

Présentations théoriques au moyen d'un diaporama, remise d'un support de cours.

**Modalités d'évaluation :** Quiz en fin de formation pour évaluer les acquis. Une attestation de présence est remise en fin de stage.

**Accessibilité :** La formation est accessible aux personnes en situation de handicap après étude de cas lors de l'admission du stagiaire.

Pour nous contacter :  
[acad.reflexo@gmail.com](mailto:acad.reflexo@gmail.com)  
06 20 65 61 93 ou 06 20 27 10 75