



Portes Ouvertes

Découvrir la réflexologie — et l'école qui vous prépare à en faire votre métier.

14 jours de cours **11** villes **10** stagiaires par groupe



Le chemin que nous allons **parcourir**



- | | | | |
|---|-----------|------------------------------------|---|
| ● | 01 | La réflexologie | Une carte du corps dans le pied, un principe : l'homéostasie |
| ● | 02 | Le métier de réflexologue | La séance, les qualités, les débouchés et les revenus |
| ● | 03 | L'école Réflexalto | Qualiopi, FEDE, FFMBE — 11 villes, 18 formateurs en cabinet |
| ● | 04 | Le programme, jour par jour | Premiers Pas, 4 niveaux, mise en situation, examen |
| ● | 05 | Ce que disent nos manuels | Les touchers, les 8 systèmes, l'énergétique chinoise, la main |
| ● | 06 | Vous lancer | Budget, financements, prochaines promotions, inscription |

.01

La réflexologie

Une pratique millénaire · une carte du corps · un cadre clair



Qu'est-ce que la réflexologie ?



« Une pratique manuelle qui repose sur le principe selon lequel chaque organe, chaque partie du corps ou fonction physiologique correspond à une zone dite zone réflexe, projetée notamment sur les pieds, les mains, le visage ou les oreilles. »

Un geste précis

Des pressions du pouce ou de l'index sur les zones réflexes. Elles envoient une information au corps et encouragent ses mécanismes naturels d'autorégulation.

Un principe : l'homéostasie

Du grec *homoios*, semblable, et *stasis*, stabilité. La capacité du corps à maintenir son équilibre interne — formulée par le physiologiste Walter Cannon.

Une approche holistique

Du grec *holos*, entier. La personne est prise dans sa globalité — physique, psychique, émotionnelle — et le symptôme se lit comme le signal d'un équilibre à retrouver.

4 FORMES DE RÉFLEXOLOGIE

Plantaire

la plus répandue : une surface large, riche en terminaisons nerveuses

Palmaire

les mains

Faciale

le visage

Auriculaire

les oreilles

Un geste vieux de quatre mille ans



~2330 av. J.-C.

Égypte

Une fresque du tombeau d'Ankhemahor, à Saqqarah, montre des gestes de massage des mains et des pieds.

Il y a ~4 000 ans

Chine

Sous l'Empereur Jaune, des pressions sur les pieds stimulent la circulation du Qi. En mandarin, le pied est « la partie du corps qui sauvegarde la santé ».

1916

Dr William Fitzgerald

Le médecin américain divise le corps en dix zones longitudinales, de la tête aux orteils : la théorie des zones.

1938

Eunice Ingham

Elle dresse la cartographie du pied que l'on utilise encore et publie *Stories the Feet Can Tell*.

Années 1960

Europe

Le mot « réflexologie » s'impose. La pratique rejoint les approches complémentaires de bien-être.

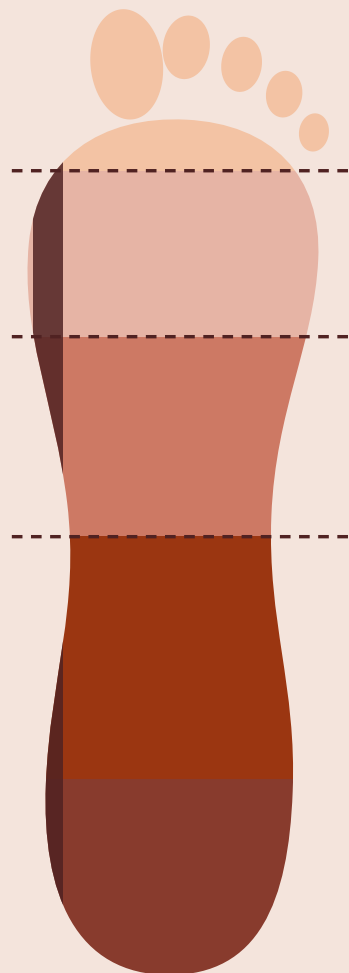
« Lorsque l'on touche aux pieds, on touche à l'âme. »

Proverbe chinois

Le pied, entre Terre et Ciel

Des empreintes du Bouddha aux padukas indiennes, le pied relie l'ancrage et la verticalité. La réflexologie lui redonne sa noblesse : un miroir du corps.

Le pied, une carte du corps



Eunice Ingham voyait le pied comme un **microcosme du corps humain**. Le pied gauche reflète le côté gauche du corps, le pied droit le côté droit — le foie, par exemple, se lit uniquement sur le pied droit.

Les orteils

la tête et le cou

Les coussinets

le thorax, les poumons, le cœur

Au-dessus de la taille

l'estomac, le foie, le pancréas

La voûte plantaire

les intestins, les reins, la vessie

Le talon

le bassin et les organes génitaux

Le bord interne

la colonne vertébrale

Ligne 1 — Ceinture scapulaire

base des orteils · épaules et cervicales

Ligne 2 — Diaphragme

mi-hauteur des métatarses · thorax / abdomen

Ligne 3 — Taille

jonction tarse-métatarse · haut / bas de l'abdomen

26 os

~20 muscles

100+ ligaments et tendons

33 vertèbres reflétées

Ce que la réflexologie soutient



Une approche naturelle qui stimule les mécanismes de régulation de l'organisme — en complément de la médecine, jamais à sa place.

LES INDICATIONS, SELON NOS MANUELS

- Une détente globale et la baisse des états de stress
- La transmission de l'influx nerveux, via les terminaisons plantaires
- La circulation des liquides du corps : sang, lymphe
- Les défenses immunitaires et le terrain de santé
- Le tonus et l'énergie au quotidien
- L'élimination, par le soutien des reins, du foie, des intestins, de la peau
- Les rythmes biologiques : vitalité le jour, sommeil la nuit

CE QUE L'ON OBSERVE EN CABINET

Anxiété Insomnie Migraines Douleurs du dos
Sciatiques Tensions musculaires Troubles digestifs
Problèmes de peau Circulation Fatigue chronique
Symptômes prémenstruels Sinusites

CE QU'EXPLORE LA RECHERCHE

Des études en milieu hospitalier, en maternité et en maison de retraite ont exploré ses effets sur **la douleur, le stress et l'anxiété, la fatigue et le sommeil**. Elles ont ouvert la porte de plusieurs établissements de santé, en pratique complémentaire.

LE MÉCANISME

La détente profonde active le système parasympathique : récupération, digestion, rythme cardiaque apaisé.

Un cadre clair, qui **protège** le consultant



CONTRE-INDICATIONS

- Troubles circulatoires sévères — phlébite, thrombose — ou accident vasculaire ou cardiaque récent
- Chimiothérapie lourde ou intensive en cours
- Les trois premiers mois de grossesse

PRÉCAUTIONS

- Zones de plaies ouvertes ou récentes
- Épisodes fiévreux intenses, états infectieux aigus
- Attention particulière : troubles psychiatriques sévères, fatigue extrême, convalescence

APRÈS UNE SÉANCE

Le corps élimine : transpiration, fatigue, envie d'uriner plus fréquente, sensibilité émotionnelle. Ces réactions sont **passagères**. Le plus souvent, la personne décrit une **détente profonde et un apaisement**.

01 Le réflexologue observe

Il recueille la demande, note les zones réflexes sensibles et reste dans son champ de compétence.

02 Le réflexologue oriente

Au moindre doute, il invite à consulter un médecin. Le diagnostic et le traitement appartiennent aux soignants.

03 Le réflexologue accompagne

Sa séance complète les soins médicaux : un soutien de l'équilibre global, dans la durée.

Ces repères sont enseignés dès le deuxième jour des Premiers Pas.

.02

Le métier de réflexologue

La séance · la posture · les débouchés et les revenus



Une séance de réflexologie, pas à pas



De 45 minutes à une heure. Le réflexologue travaille avec ses mains — et avec son observation, son écoute, sa présence.

01

Accueil

Un espace propre, calme, à bonne température. L'hygiène et le confort installent déjà le relâchement.

02

Entretien

L'anamnèse : quel geste est devenu difficile, à quelle fréquence, depuis quand. Des repères concrets pour suivre l'évolution.

03

Installation

Table de massage ou fauteuil adapté : consultant et réflexologue bien installés pour toute la séance.

04

Détente du pied

Le protocole de détente relâche la personne — et le réflexologue observe déjà tensions, souplesse, sensibilité.

05

Colonne & diaphragme

Ils ouvrent la détente. Les vertèbres sensibles orientent le choix des zones à travailler.

06

Zones réflexes

Le toucher s'adapte aux réactions. Les émotions qui émergent sont accueillies sans jugement.

07

Harmonisation

Un dernier passage sur la colonne, siège de l'influx nerveux, pour ancrer le travail.

45 min à 1 h la durée d'une séance

50 à 70 € le tarif constaté en France

4 à 5 séances au maximum par jour, pour garder un toucher de qualité

Présence, geste juste, **limites claires**



« L'efficacité d'une séance dépend en grande partie de la présence, de la posture professionnelle, de la déontologie et de l'éthique du praticien. » — nos manuels

Présence et écoute

Une écoute pleine et attentive, sans jugement, avec humilité. La personne se sent en sécurité et respectée.

L'anamnèse

Recueillir symptômes, ressentis, contexte de vie — en restant dans son champ de compétence.

Bienveillance et confidentialité

La séance libère parfois des émotions : les accueillir avec une présence stable, et garantir la confidentialité.

Un toucher adapté

Juste, précis, respectueux, jamais invasif. La pression s'ajuste à la sensibilité et à l'énergie de la personne.



LE SECRET DU GESTE

La pression part du buste et du bras, depuis le centre du corps — le **hara** — plutôt que de la seule force des doigts. Vos pouces vous remercieront après dix ans de pratique.

Où exerce un réflexologue ?



01 Le cabinet

La voie majoritaire. Seul ou en local partagé avec d'autres praticiens, à domicile ou en déplacement chez les consultants — le plus souvent en micro-entreprise.

02 Le complément d'activité

Naturopathes, praticiens en massage, sophrologues, soignants : la réflexologie enrichit un accompagnement existant. C'est le profil de plusieurs de nos formateurs.

03 Les structures

EHPAD, maisons de santé, entreprises (qualité de vie au travail), thalassothérapie et spas — en prestation, souvent 250 à 400 € la demi-journée.

DES SPÉCIALITÉS QUI ATTIRENT UNE CLIENTÈLE

Stress

Sommeil

Digestion

Sportifs

Seniors

Grossesse, après le 1^{er} trimestre

Entreprises

POUR DÉMARRER

- Micro-entreprise : création en ligne, cotisations sur le chiffre encaissé
- Assurance responsabilité civile professionnelle
- Une table pliante, du linge, un agenda en ligne : 500 à 1 500 €

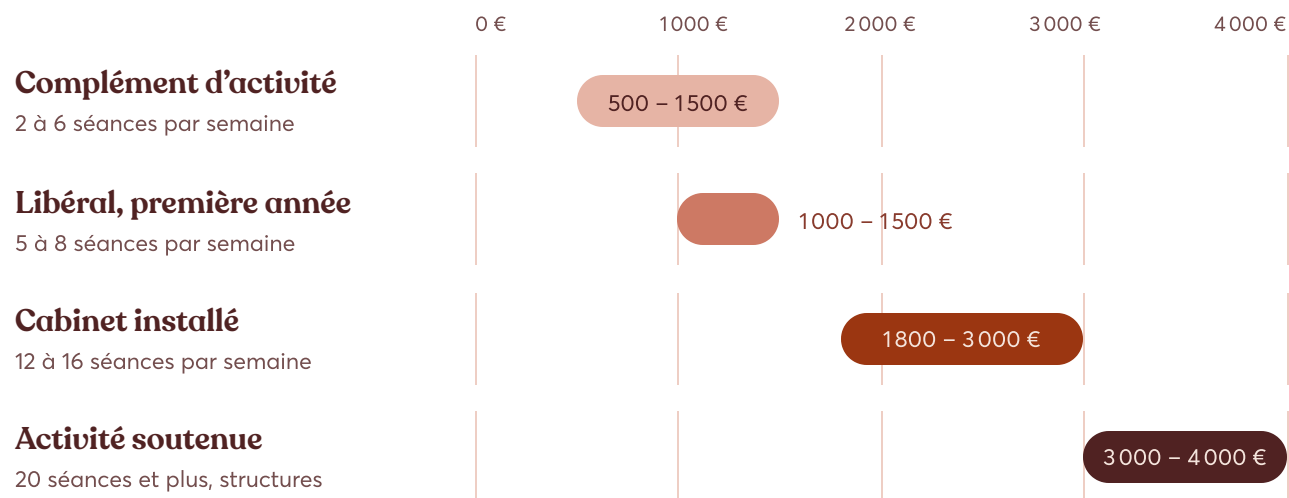
LA CLÉ

Un consultant satisfait revient, et recommande.

Combien gagne un réflexologue ?



Revenus nets mensuels constatés chez nos certifiés en libéral — une fourchette qui suit d'abord le nombre de séances.



Fourchettes recoupées avec la fiche métier Onisep. Les postes salariés (spa, thalasso, EHPAD) restent rares, autour du SMIC.

LE CALCUL D'UN CABINET INSTALLÉ

14 séances × 60 € par semaine

= 3 640 € de chiffre d'affaires par mois

– 25 % de cotisations, – 400 € de frais

≈ 2 300 € net par mois

12 à 24 mois pour vivre de la réflexologie

Le passage progressif, en gardant un mi-temps la première année, est la trajectoire la plus fréquente chez nos certifiés.

Le cursus complet, une soixantaine de séances

3 620 € : trois à quatre mois d'un cabinet installé.

.03

L'école Réflexalto

Qualiopi · FEDE · FFMBE · 11 villes · 18 formateurs en cabinet



La formation Réflexalto en **six chiffres**



●
14 jours

de cours en présentiel
soit 112 heures, de 9 h à 18 h

●
100 h

de mise en situation professionnelle
des séances encadrées, entre les niveaux

●
5 à 6 mois

du premier jour à l'examen
un stage de 2 jours, puis un niveau par mois

●
10

stagiaires par groupe
le formateur voit chacun de vos gestes

●
11 villes

en France métropolitaine
un programme identique partout

●
3 620 €

tout compris
certification et supports de cours inclus

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.

Première école de réflexologie de la FFMBE

Accréditée par la Fédération Française des Métiers du Bien-Être, qui 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...



18 formateurs, tous en cabinet



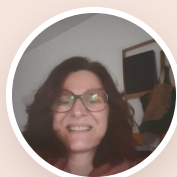
Réflexologues, naturopathes et énergéticiens en exercice — dix ans d'expérience en moyenne, formés à la pédagogie de l'école.



Nawal Tahiri
Formatrice référente
Paris · Lille



Didier Lapalus
Énergéticien,
réflexologue
Clermont · Lyon ·
Marseille



Olivia Bonnefont
Réflexologue,
énergéticienne
Paris · Lyon · Marseille ·
Nice



**Karine Ouvrier-
Buffet**
Naturopathe,
énergéticienne
Lyon · Marseille



Carole Gaudichon
Énergéticienne
Clermont · Lyon



Anne Pollart
Naturopathe,
énergéticienne
Lille



Emilie Ryder
Naturopathe,
réflexologue
Nantes · Rennes



Laetitia Vairo
Hypnothérapeute,
réflexologue
Toulouse



Elodie Lemaitre
Réflexologue,
hypnothérapeute
Toulouse



Margot Lacroix
Réflexologue,
sophrothérapeute
Clermont-Ferrand



**Estelle Gaia
Lehmann**
Réflexologie crânienne
Toulouse



Isabelle Rivet
Naturopathe,
réflexologue
Bordeaux



Xavier Audebert
Naturopathe,
réflexologue
Paris



Amélie Dumont
Naturopathe
7 centres



Frédéric Reymond
Naturopathe
7 centres



Florie Noiret
Naturopathe
5 centres



Eva Fleurot
Naturopathe
Lyon



Euriel Bourreau
Naturopathe
Nantes

11 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.

.04

Le programme, jour par jour

Premiers Pas · 4 niveaux · 100 h de mise en situation · examen pratique



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

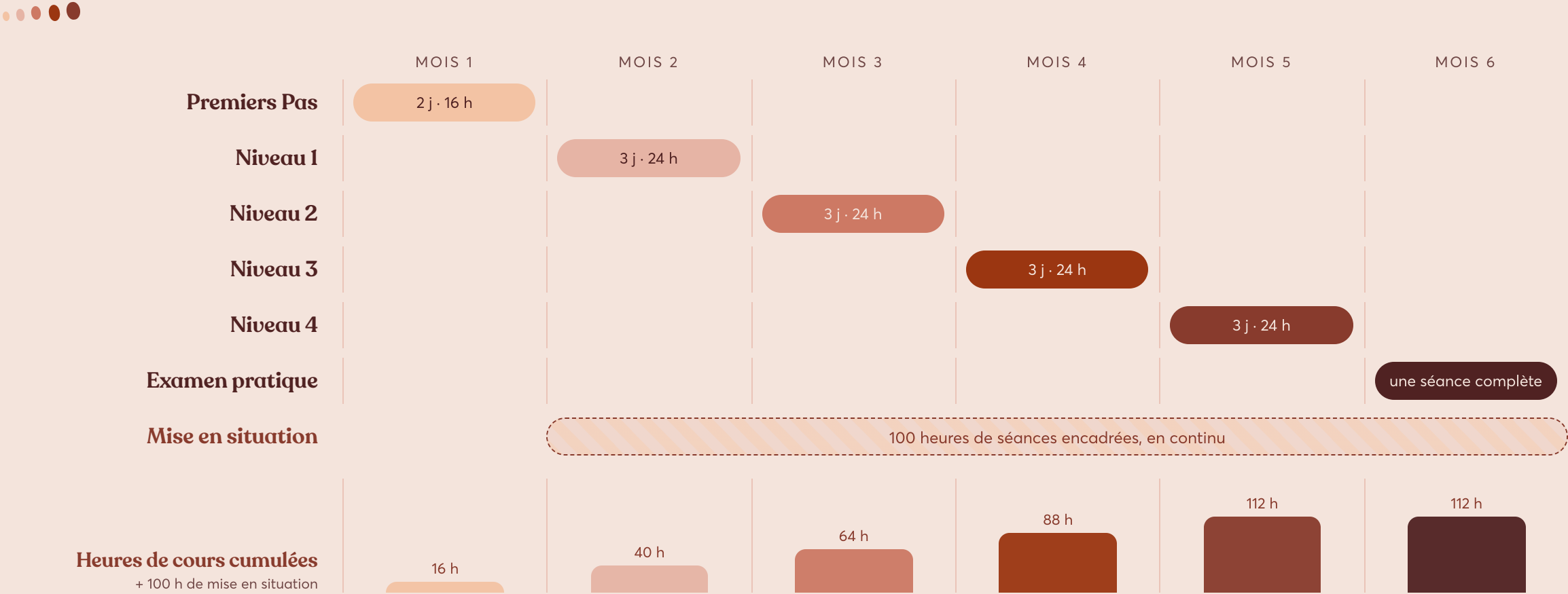
100 heures de séances encadrées, en parallèle des niveaux.

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 parasymphatique
- 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

J3 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** »

J4 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

J5 Locomoteur, bas du corps

- Sacrum, coccyx, nerf sciatique
- Petit et grand bassin, sphère psoas-aîne-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



57%

des cours

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

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.

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

.05

Ce que disent nos manuels

Les touchers · les huit systèmes · l'énergétique chinoise · la main



Quatre touchers réflexes, une écoute



● La reptation

« LA CHENILLE »

Le geste de base : un mouvement régulier, dynamique et rythmé du pouce, parfois de l'index.

● La pression appuyée

LE POINT PRÉCIS

Avec le pouce, l'index ou le pli d'une phalange, sur une zone ciblée.

● Le glissé profond

LA ZONE ENTIÈRE

Un mouvement linéaire répété, pour travailler une zone sur toute sa longueur.

● La pince

LA PRÉCISION

Le point pris entre le pouce et l'index, sur les faces dorsale et plantaire du pied.

APPRENDRE À ÉCOUTER LES TISSUS

Rigidité

Souplesse

Tension

Chaleur

Sensibilité

« Grains de riz »

Une zone douloureuse appelle un toucher plus doux ; une zone molle ou peu réactive, une pression plus marquée.



L'INTENTION

Attentif à son geste et conscient de la zone du corps à détendre, le réflexologue ajoute au toucher technique **un effet ciblé**.

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

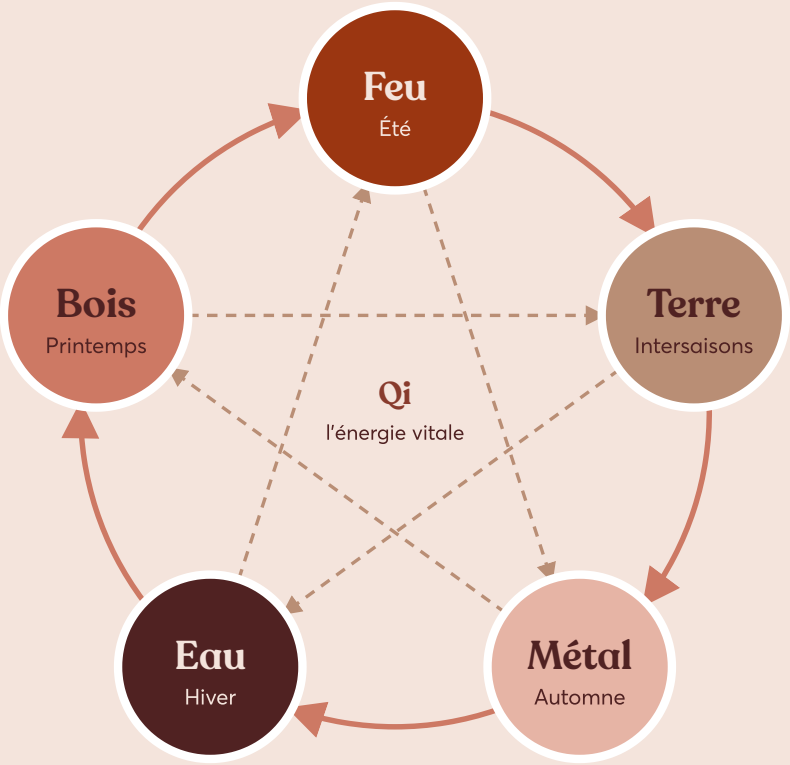
UNE ZONE RÉFLEXE

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.

Les cinq mouvements, une lecture globale



MOUVEMENT	SAISON	ORGANES	ÉMOTION
Bois	Printemps	Foie · Vésicule biliaire	Colère
Feu	Été	Cœur · Intestin grêle	Joie
Terre	Intersaisons	Rate · Estomac	Préoccupations
Métal	Automne	Poumons · Gros intestin	Tristesse
Eau	Hiver	Reins · Vessie	Peur

— Cycle Sheng — l'engendrement
Le Bois nourrit le Feu, le Feu crée la Terre, la Terre engendre le Métal...

- - - Cycle Ko — la régulation
L'Eau contrôle le Feu, la Terre absorbe l'Eau, le Bois retient la Terre...

Kyo le vide
creux, mollesse, froid sous les doigts → **tonifier**

Jitsu le plein
résistance, densité, chaleur → **décongestionner**

La réflexologie palmaire, à emporter chez soi



Moins puissante que le pied, la main devient précieuse quand le pied est trop sensible — et en auto-pratique, entre deux séances.

01 Stress et angoisses
diaphragme, plexus, nerf vague

02 Insomnies
diaphragme, épiphyse, colonne

03 Digestion, remontées acides
diaphragme, estomac, œsophage, nerf vague

04 Transit
côlons, intestin grêle, lombaires, nerf vague

05 Maux de tête
cervicales, épiphyse, nerfs crâniens, foie

06 Tensions cervicales
crâne, zone occipitale, colonne, diaphragme

07 Fatigue, épuisement nerveux
diaphragme, vessie, reins, rate, surrénales



CE QUE ÇA CHANGE EN CABINET

La répétition quotidienne prolonge la séance et rend le consultant **acteur de son bien-être** — le suivi s'installe.

.06

Vous lancer

Le budget · les financements · les prochaines promotions · l'inscription



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 11 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.

Les prochaines promotions



Chaque promotion porte le mois de ses derniers Premiers Pas. Plusieurs dates de stage la précèdent : une seule session à suivre.

Paris

6 passage Tenaille, 75014

Mars 2027

en semaine

Lyon

78 bis route de Paris, Charbonnières-les-Bains

Avril 2027

Marseille

11 rue Camoin Jeune, 13004

Mars 2027

Toulouse

75 route de Saint-Simon

Mars 2027

Bordeaux

159 av. du Maréchal Leclerc, Bègles

Mars 2027

Lille

227 rue Pierre Legrand, Fives

Avril 2027

Nantes

49 quai Émile Cormerais, Saint-Herblain

Février 2027

Nice

15-17 rue de la Liberté

Mars 2027

Strasbourg

10 rue de Wittisheim, Hilsenheim

Avril 2027

Rennes

11 rue des Veyettes

Octobre 2027

Clermont-Ferrand

28 bd Léon Jouhaux

Octobre 2027

LE CALENDRIER COMPLET
reflexalto.com/planning

Calendriers de chaque promotion à télécharger par ville : dates des Premiers Pas et des quatre niveaux.

Réserver vos Premiers Pas, en quelques minutes



●

01

Vous choisissez votre session

Sur reflexalto.com, page Inscription : la ville et les dates qui vous conviennent, puis « Inscription ».



●

02

Vous remplissez le formulaire

Dans notre espace d'inscription sécurisé : vos coordonnées, votre parcours, le mode de règlement.



●

03

Nous confirmons votre place

Vous recevez par e-mail votre convention, le programme détaillé et les informations pratiques du centre.

Participer à une porte ouverte en ligne

Deux heures pour rencontrer un formateur et poser vos questions

Prendre rendez-vous avec un conseiller

Projet, financement, choix du centre : on regarde ensemble

Une question, un projet à clarifier ?

Nous vous répondons sous 48 heures.

contact@harmonika.fr

06 85 91 68 75 · reflexalto.com



Merci de votre attention

reflexalto.com · contact@harmonika.fr · 06 85 91 68 75

Une école du réseau Harmonika