

## Annexe I - Programme

OSER

Organisme d'éveil aux sens et  
d'enseignement à la

Réflexologie

Organisme de formation enregistré  
sous le numéro 84 26 02871 26  
auprès du préfet de région Auvergne-  
Rhône-Alpes

## Programme de la formation O.S.E.R.

10 sessions de 3 jours

### Session 1 :

#### **Le corps humain**

- Anatomie du pied
- Présentation des neuf systèmes du corps humain

#### **Réflexologie (Théorie et pratique en binôme)**

- Schéma des zones réflexes des pieds
- Historique
- Définition de la réflexologie
- Théorie des zones
- Technique de base
- Les lignes repères
- Prise de contact
- Technique de relaxation
- Remise d'un carnet de prise de notes personnelles

#### **Développement personnel**

- Pratique d'automassage et méditation de pleine conscience

### Session 2 :

#### **Le corps humain**

- Schéma des zones réflexes à remplir
- La technique fondamentale

- Zones d'aide
- Les zones de correspondance
- Les termes courants

#### **Réflexologie (Théorie et pratique en binôme)**

- Technique du crochet
- Techniques spécifiques
- Position face au consultant et précautions
- Système Osseux, musculaire et nerveux

#### **Développement personnel**

- Méditation de pleine conscience
- Exercice du grain de raisin

### Session 3 :

#### **Le corps humain**

- Schéma des zones réflexes à remplir
- Les régions de la colonne vertébrale et leurs innervations
- Tableau des troubles du système osseux et articulaire
- Tableau des troubles du système musculaire
- Tableau des troubles du système nerveux
- Tableau des troubles du système endocrinien

#### **Réflexologie (Théorie et pratique en binôme)**

- Vocabulaire
- Innervations région Lombaire
- Innervations région dorsale
- Innervation région cervicale
- Système endocrinien

#### **Développement personnel et**

#### **comprendre l'homme**

- Méditation de pleine conscience
- Les croyances limitantes

### Session 4 :

#### **Le corps humain**

- Schéma des pieds à remplir
- Contrôle des connaissances à l'oral
- Partage des expériences de pratique sur les volontaires en dehors des cours en présentiel
- Questions / réponses, échanges à l'oral
- Tableau des troubles du système lymphatique
- Anatomie

#### **Réflexologie (Théorie et pratique en binôme)**

- Zones de correspondance
- Système Lymphatique
- Comment travailler le système lymphatique
- Contrôle des connaissances 1
- Révision de la pratique

#### **Notion juridique et administrative**

- Qu'est-ce qu'être auto-entrepreneur ?
- La cotisation CFE
- Information sur l'ACCRES, les banques et la micro-entreprise, le régime fiscal, ...

#### **Développement personnel et comprendre l'homme**

- Méditation de pleine conscience
- Le pouvoir de la pensée positive
- Le mal à dit et maladie

### Session 5 :

#### **Le corps humain**

- Partage des expériences de pratique sur les volontaires en dehors des cours en présentiel
- Tableau des troubles du système respiratoire
- Connaître le nom des maladies associées au cœur

- Tableau des troubles du système cardio-vasculaire

### **Réflexologie (Théorie et pratique en binôme)**

- Schéma des pieds à remplir
- Contrôle des connaissances à l'oral
- Système respiratoire
- Comment travailler le système respiratoire
- Contre-indications et effets de la réflexologie sur le corps
- La réflexologie pour les bébés
- Comment recevoir et installer un consultant
- Idée de fiche de consultation
- Révision de la pratique

### **Notion juridique et administrative**

- Secteur d'activité et type d'emploi

### **Développement personnel et comprendre l'homme**

- Méditation de pleine conscience
- Les effets débilissants du stress

### **Session 6 :**

#### **Le corps humain**

- Schéma des pieds à remplir
- Contrôle des connaissances à l'oral
- Système digestif
- Tableau des troubles du système digestif

### **Réflexologie (Théorie et pratique en binôme)**

- Comment travailler le système digestif
- Contrôle des connaissances
- Révision de la pratique

### **Développement personnel et comprendre l'homme**

- S'aimer soi-même
- Méditation de pleine conscience

### **Session 7 :**

#### **Le corps humain**

- Système de la reproduction
- Système cardio-vasculaire
- Tableau de troubles du système de la reproduction
- Tableau des troubles du système cardiovasculaire

### **Réflexologie (Théorie et pratique en binôme)**

- Comment travailler le système de la reproduction
- Comment travailler le système cardiovasculaire
- Recommandation du langage à utiliser dans la profession de réflexologue
- Révision de la pratique

### **Notion juridique et administrative**

- Présentation d'Arcoop, une idée pour débiter sans risque

### **Développement personnel et comprendre l'homme**

- Méditation de pleine conscience

### **Session 8 :**

#### **Le corps humain**

- Système urinaire
- Système des sens
- Tableau des troubles du système urinaire
- Tableau des troubles du système de la reproduction

### **Réflexologie (Théorie et pratique en binôme)**

- Comment travailler le système urinaire
- Comment travailler le système des sens

- Réflexologie et allopathie
- Réflexion sur l'éthique et la déontologie
- Code de déontologie de l'école et de la profession
- Contrôle des connaissances 3
- Révision de la pratique

### **Notion juridique et administrative**

- Sites et informations diverses

### **Développement personnel**

- Méditation de pleine conscience

### **Session 9 :**

### **Réflexologie (Théorie et pratique en binôme)**

- Réflexologie palmaire
- Schéma des mains et de ses zones réflexes
- Comment travailler sur la main
- Procédure pour une séance complète
- Tableau récapitulatif des différents troubles et le travail associé
- Révision de la pratique

### **Session 10 :**

### **Révision avec pratique en situation**

### **EXAMEN écrit et pratique**