

## INSCRIPTION

A retourner à : **Ecole Réflexe Santé Sàrl** ou directement à  
Equilibre Emotions : [info@equilibre-emotions.ch](mailto:info@equilibre-emotions.ch)  
Tél : 079 303 23 62

Je m'inscris au cours de :  
**Introduction à la réflexologie – 1 journée découverte**

- Vendredi 21 juin 2024 ou  Lundi 26 août 2024  
 Samedi 7 septembre 2024 ou  Dimanche 3 novembre 2024

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Localité : .....

Tél : .....

E-mail : .....

Date de naissance : .....

Date et signature : .....

Prix du cours: **CHF 200.— la journée**

Les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée. Une confirmation sera envoyée par e-mail lorsque le cours aura suffisamment de participants/es.



## ECOLE REFLEXE SANTE SARL

propose pour 2024



**Découverte de la réflexologie - 1 jour**  
**Vendredi 21 juin ou lundi 26 août 2024**  
**Samedi 7 septembre ou dimanche 3 novembre 2024**



**Sabrina Juliano**

Réflexothérapeute ASCA & RME

Cabinet de thérapies naturelles  
& soins énergétiques

Réflexologie - Métamorphose  
Fleurs de Bach - Access Bars

Rue du Centre 42E  
1025 St-Sulpice  
079 303 23 62  
[info@equilibre-emotions.ch](mailto:info@equilibre-emotions.ch)  
[www.equilibre-emotions.ch](http://www.equilibre-emotions.ch)



**Ecole Réflexe Santé en partenariat avec**  
**Equilibre Emotions**

**Lieu de cours : St-Sulpice**

## Réflexologie journée découverte

**Pré-requis :** Aucun prérequis, ce cours est tout public

Attestation de formation continue sera remise.

**Lieu :** Equilibre Emotions, Rue du Centre 42 E, 1025 St-Sulpice

**Formatrice :** Sabrina Juliano, réflexothérapeute

### Présentation de la réflexologie

La réflexologie / réflexothérapie est une méthode de thérapie complémentaire qui se pratique sur plusieurs parties du corps comme les pieds, les mains ou les oreilles. Elle vise à autoréguler les systèmes physiologiques (homéostasie) et à procurer la détente et une meilleure perception de soi.

C'est le Dr. William Fitzgerald (Etats Unis) qui en 1910 a pu démontrer qu'en appuyant sur les doigts des mains et des pieds, on pouvait soulager une douleur.

Aujourd'hui, cette méthode est recommandée en prévention ou en accompagnement à un traitement médical.

## Programme de cours 2024

### Objectifs du cours :

**A l'issue de cette journée découverte le/la participant-e sera capable de :**

- Comprendre les fondements et les bienfaits de la réflexologie
- Réaliser un massage court de détente sur les pieds en orientant la stimulation des zones réflexes.

### Contenu du cours :

- Aperçu de l'histoire de la réflexologie
- Explication des bases et fondements de la réflexologie
- Approches du toucher
- Massage relaxant du pied et stimulation des zones réflexes
- Localisations des zones réflexes plantaires principales
- Bienfaits, indications et précautions

### Pratique :

Démonstrations et échanges pratiques en binôme.

