



## RÉFLEXOLOGIE CHINOISE PLANTAIRE ET ABDOMINALE

---

### PROGRAMME DE FORMATION

#### MODULE 1

##### **Bases et fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)**

- Modalités
- Processus aboutissant à la manifestation de maladies
- Notions fondamentales de Jing, Qi, Shen
- Principe du Yin/Yang à partir de celui des Souffles et son énorme portée
- Les cinq mouvements, leurs analogies essentielles et leurs cycles dans les phénomènes vitaux en soi et autour de soi
- Les marées énergétiques ou Ying Qi circadien

#### MODULE 2

##### Théorie

- Initiation à la réflexologie : présentation – historique – théorie des zones réflexes
- Anatomie du pied
- Pathologies fréquentes du pied
- Principes de base, indications, contre-indications, précautions
- Évaluation de la douleur
- Cartographie générale des zones réflexes du pied

##### Pratique

- Se faire une main de thérapeute: pratiques préparatoires de Qi Gong
- Démonstration d'un massage réflexe du pied
- Observation des signes cliniques du pied

# FORMATIONS MYRIAM M. YANG



## MODULE 3

### Théorie

- Zones réflexes du système urinaire (ouverture du massage)
- Zones réflexes de la tête
- Notions d'anatomie et physiologie
- Physiologie des viscères en énergétique chinoise
- Repérage et localisation précise des zones
- Indications symptomatiques

### Pratique

- Démonstration des techniques spécifiques de la méthode
- Apprentissage de techniques du massage réflexe pour chaque zone étudiée
- Positions, respiration consciente et travail du Qi lors du massage
- Travail et pratique en binôme (donneur / receveur)

## MODULE 4

### Théorie

- Étude des zones réflexes de la plante du pied (parties supérieure et médiane)
- Notions d'anatomie et physiologie
- Physiologie des viscères en énergétique chinoise
- Repérage et localisation précise des zones
- Indications symptomatiques

### Pratique

- Démonstration des techniques spécifiques de la méthode
- Apprentissage de techniques du massage réflexe pour chaque zone étudiée
- Travail et pratique en binôme (donneur / receveur)

## MODULE 5

### Théorie

- Étude des zones réflexes de la plante du pied (parties médiane et inférieure)
- Notions d'anatomie et physiologie
- Physiologie des viscères en énergétique chinoise
- Repérage et localisation précise des zones
- Indications symptomatiques

# FORMATIONS MYRIAM M. YANG



## Pratique

- Apprentissage de techniques du massage réflexe pour chaque zone étudiée
- Travail et pratique en binôme (donneur / receveur)
- Révision

## MODULE 6

### Théorie

- Étude des zones réflexes du dos du pied
- Notions d'anatomie et physiologie
- Repérage et localisation précise des zones
- Introduction aux méridiens et points d'acupuncture
- Étude de points d'acupuncture en relation avec les zones réflexes
- Indications symptomatiques

### Pratique

- Apprentissage de techniques du massage réflexe pour chaque zone étudiée
- Techniques de massage des méridiens et points d'acupuncture
- Travail et pratique en binôme (donneur / receveur)
- Révision

## MODULE 7

### Théorie

- Étude des zones réflexes du côté interne du pied et de la jambe
- Notions d'anatomie et physiologie
- Repérage et localisation précise des zones
- Liens avec les méridiens énergétiques / points d'acupuncture
- Indications symptomatiques

### Pratique

- Apprentissage de techniques du massage réflexe pour chaque zone étudiée
- Travail et pratique en binôme (donneur / receveur)
- Révision

# FORMATIONS MYRIAM M. YANG



## MODULE 8

### Théorie

- Étude des zones réflexes du côté externe du pied et de la jambe
- Notions d'anatomie et physiologie
- Repérage et localisation précise des zones
- Lens avec les méridiens énergétiques / points d'acupuncture
- Indications symptomatiques

### Pratique

- Apprentissage de techniques du massage réflexe pour chaque zone étudiée
- Travail et pratique en binôme (donneur / receveur)
- Révision

## MODULE 9

### Théorie

- Réflexologie et émotions
- L'intestin : le 2<sup>ème</sup> cerveau – réflexologie spécifique des zones réflexes des intestins
- Acu-points de l'abdomen appelés points Mu
- Méthode de détection des désordres de la région abdominale : les points portes de l'abdomen inférieur

### Pratique

- Travail et pratique en binôme (donneur / receveur)
- Repérage et traitement des points réflexes et acu-points de l'abdomen

## MODULE 10

- Aromathérapie (huiles essentielles) appliquée à la réflexologie

### Pratique

- Travail et pratique en binôme (donneur / receveur)

# FORMATIONS MYRIAM M. YANG



## MODULE 11

- Protocoles de réflexologie et applications relatives aux divers malaises rencontrés
- Pratiques de révision générale du massage total

## MODULE 12

- Examen écrit final (1h)
- Examen pratique final
- Corrections et révisions générales

## COURS DISPENSÉS ET SUPERVISÉS PAR MYRIAM MASSÉ-YANG

Diplômée en réflexologie et énergétique chinoise de l'Institut Rwo-Shr - Taiwan, et de l'Institut de Médecine Naturelle de Genève.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Savoir mener une séance de réflexologie de qualité professionnelle
2. Connaître et respecter les précautions et contre-indications
3. Intégrer les notions fondamentales de l'énergétique chinoise
4. Comprendre les processus aboutissant à la formation de maladies
5. Savoir identifier certains désordres de l'organisme par la structure des tissus plantaires
6. Et détecter les organes troublés par la réponse des zones réflexes abdominales
7. Maîtriser la localisation des zones réflexes du pied et les techniques de manipulation de ces zones.
8. Maîtriser les techniques du massage des zones réflexes de l'abdomen, des méridiens et acupoints étudiés.
9. Développer une bonne dextérité dans la pratique du massage.
10. Savoir accueillir un client et conduire une séance de réflexologie avec professionnalisme

# FORMATIONS MYRIAM M. YANG



## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est active et participative. Elle alterne les informations théoriques et les ateliers pratiques. Les techniques sont montrées séquentiellement sur un volontaire, puis les stagiaires pratiquent en binôme, donnant et recevant alternativement le massage (le ressenti du point de vue du receveur étant aussi essentiel). L'intervenante procède simultanément aux corrections éventuelles et valide la pratique des participants. Un support vidéo est accessible à chaque stagiaire en dehors des cours, afin de le soutenir dans ses pratiques personnelles.

## ÉVALUATION

Une évaluation finale individuelle a lieu lors du dernier jour de formation, et donne lieu à la remise d'un certificat de formation en « Réflexologie plantaire et abdominale appliquée à l'Énergétique chinoise ».

## MATÉRIEL DE FORMATION

**Matériel utilisé :** cours magistraux sur tables avec paperboard – grande charte des zones réflexe – modèle de pieds des zones réflexe – tables de massage et chaises pour pratique simultanée en binômes – huiles essentielles.

**Matériel offert :** notes de cours complètes avec schémas couleur et tableaux – grande charte des zones réflexes du pied – compendium – support vidéo.

## HORAIRE DES COURS

Un module correspond à une journée de cours de 9h30 à 17h30-45 (pause-déjeuner de 1h15).

## LIEU DES FORMATIONS

Centre polyvalent Les Tournesols  
55 rue de la Commune de 1871  
44400 Rezé

## ÉQUIPEMENT DE LA SALLE

Salle de 35m2 lumineuse, parquet en chêne, chaîne hifi, connexion internet.