



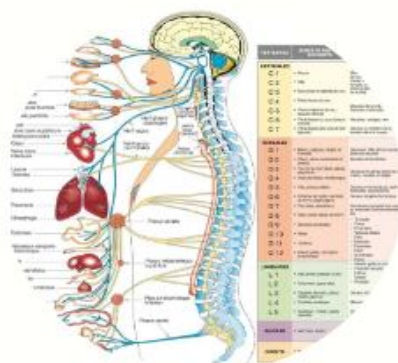
BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n°93.06.08454.06**
Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

REFLEXOLOGIE DORSALE

Date de mise à jour document : le 24/05/2026



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

La réflexologie dorsale est une technique de bien-être visant à procurer une profonde sensation de détente physique et émotionnelle grâce à un travail ciblé sur les zones réflexes du dos. Véritable soin de ressourcement, elle permet d'accompagner le relâchement des tensions accumulées liées au stress, à la fatigue et aux tensions du quotidien. Par des manœuvres spécifiques, lentes et enveloppantes, cette pratique favorise une sensation d'équilibre, de relaxation et de légèreté corporelle. Cette formation vous permettra d'intégrer une prestation complète et différenciante dans votre activité professionnelle bien-être, dans une approche exclusivement esthétique et non thérapeutique.

!

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Réaliser un protocole complet de réflexologie dorsale dans un cadre bien-être
- Identifier les principales zones réflexes du dos et leurs correspondances
- Adapter votre toucher et votre gestuelle selon les tensions observées
- Maîtriser les manœuvres spécifiques de détente et de relaxation dorsale
- Construire un protocole fluide, structuré et professionnel dans un temps défini
- Développer une posture professionnelle favorisant l'écoute et le bien-être de la cliente
- Comprendre les bases des méridiens et des cinq éléments dans une approche de relaxation
- Valoriser et présenter cette prestation au sein d'une offre bien-être globale

Public

Tout public

Tarif

310 €

Durée

8 heures
soit 1 jour de formation
de 8 heures

Lieu

11 ch. de la Destourbe
06800 Cagnes-sur-Mer





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICISIC, gérante et formatrice

PRÉ-REQUIS

Aucun

ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodologie :

La formation est dispensée en présentiel et repose sur une pédagogie progressive, interactive et axée sur la pratique. Elle alterne :

- apports théoriques,
- démonstrations réalisées par la formatrice,
- mises en pratique encadrées,
- échanges et analyses des ressentis.

Chaque participante reçoit un support pédagogique complet comprenant :

- le livret de la formation,
- des outils d'accompagnement pour faciliter la pratique et la révision après la formation.

Moyens pédagogiques :

- Alternance entre théorie et pratique afin de favoriser l'apprentissage progressif
- Démonstration détaillée des différentes manœuvres et techniques de massage
- Exercices pratiques en binôme ou sur modèle tout au long de la formation
- Accompagnement individualisé et corrections personnalisées
- Supports pédagogiques illustrés (photos, schémas et fiches techniques réalisés sur Canva)
- Supports vidéo pour faciliter la compréhension et la mémorisation des gestes
- Travail sur :
 - la posture du praticien,
 - la fluidité des gestes,
 - le rythme,
 - la qualité du toucher
- Sessions limitées à 6 participantes maximum afin de garantir un suivi de qualité
- Temps d'échange, questions/réponses et débriefings réguliers
- Feedback individualisé pour accompagner la progression de chaque participante
- Une attention particulière est portée à la qualité de présence, au confort de pratique et à la professionnalisation des stagiaires.

MOYENS HUMAINS

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Béatrice SICISIC, esthéticienne diplômée depuis plus de 29 ans et certifiée masseuse de bien-être à la FFMBE formatrice spécialisée dans l'anti-âge, minceur et bien-être.





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

ACCÈS À LA FORMATION

Retrouver les informations [CONTACT | Béatitude Formation | 06](#)

DATE ET DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

À planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

À compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSI, gérante et formatrice

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

9h30 – 12h30

Tour de table, présentation

Découverte de la réflexologie dorsale

- Origines et principes de la réflexologie dorsale
- Les bienfaits du soin dans une approche bien-être
- Les indications et précautions d'usage
- Le rôle du dos dans l'accumulation des tensions physiques et émotionnelles
- Comment intégrer et valoriser cette prestation auprès de la clientèle
- Introduction aux cinq éléments
- Découverte des méridiens dans une approche relaxante

Approche des zones réflexes

- Identification des principales zones réflexes du dos
- Comprendre les tensions et réactions tissulaires
- Adaptation du toucher selon les besoins de la cliente
- Construction d'un protocole relaxant et cohérent

Pratique

Démonstration guidée

- Découverte des manœuvres spécifiques de réflexologie dorsale
- Techniques de pression, lissages et travail des tensions
- Déroutement du protocole étape par étape avec illustrations

Mise en pratique

- Travail en duo
- Développement du ressenti et de la qualité de toucher
- Adaptation des gestes selon les réactions observées

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique intensive

- Travail des différentes zones dorsales
- Gestion des tensions et adaptation du rythme
- Fluidité des enchaînements
- Réalisation du protocole complet

Mise en situation professionnelle

- Travail en binôme
- Correction individualisée
- Conseils sur la posture et le confort du praticien

Fin de la journée :

- Vérification des acquis : Evaluation, contrôle théorique, la pratique est évaluée tout le long de la journée
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

SUIVI DE L'ACTION

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- Certificat de réalisation de stage remis au stagiaire
- Suivi des stagiaires après la formation

ÉVALUATION DE L'ACTION

Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire.

Après la formation :

- Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- Questionnaire d'évaluation à chaud par le formateur
- Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICSIK « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 11 Chemin de la Destourbe, 06800 CAGNES-SUR-MER

DEBOUCHES POSSIBLES

Pour les formations Spécialiste Master :

Entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen.

Par le jury, lors de l'examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'un certificat de réalisation « Pratique de massages bien-être ».

Le modelage proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit. Il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical.

