



BEATITUDE FORMATION

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

BEATITUDE FORMATION

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAÏ DE BIEN-ÊTRE

Date de mise à jour document : le 19/08/2026



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le massage de réflexologie plantaire Thaïlandais apporte la détente, améliore le stress et est très apprécié des sportifs car il est de la famille des modelages neuromusculaires. Il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical. Ce modelage part du principe qu'il y a dans les pieds des zones correspondant à toutes les glandes, organes et parties du corps et permet d'accéder à une détente maximale.

!

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Acquérir une méthodologie de structuration d'une séance de réflexologie plantaire thaï
- Développer les gestes techniques appropriés aux différents enchaînements devant constituer une séance
- Acquérir les méthodes de réflexologie thaï qui s'adressent aux pieds, aux mollets et aux genoux
- Intégrer la dimension relationnelle à cette pratique professionnelle de réflexologie
- Identifier les caractéristiques spécifiques, le champ d'application et les limites d'intervention de la réflexologie
- Développer une posture professionnelle favorisant l'écoute et le bien-être de la cliente
- Valoriser et présenter cette prestation au sein d'une offre bien-être globale

Public

Tout public

Tarif

560 €

Durée

16 heures
soit 2 jours 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 SICSI, 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 SICSI, 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 avec une approche psychocorporelle.





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSI, 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

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

Théorie :

- La réflexologie plantaire thaï
- Son histoire
- Sa spécificité
- Son utilité

Pratique :

- Déroulement du modelage de la phase relaxante avec les diverses étapes et illustrations
 - Effleurages glissés sur le dessus et la plante du pied pour la prise de contact et l'installation de la détente
 - Pressions glissées de la paume le long de la voûte plantaire, du talon vers les orteils
 - Mobilisations et rotations douces de la cheville, dans les deux sens
 - Étirements et mobilisations individuelles de chaque orteil, pression enveloppante paume/pouce, rythme lent et régulier

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique : Suite

- Déroulement du modelage de la phase de grattage avec les diverses étapes et illustrations
 - Technique du pouce « en chenille » : pression, avancée millimétrée, relâchement, répétée le long des zones réflexes de la voûte plantaire
 - Utilisation du bâton de réflexologie en bois pour affiner la précision sur les zones réflexes, tenu incliné et guidé par le pouce du praticien
 - Quadrillage systématique de la voûte plantaire zone par zone, pressions ponctuelles maintenues 3 à 5 secondes, dans une intention exclusivement bien-être et de confort corporel

Fin de la 1ère journée :

- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 2

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique :

- Pratique en duo ou sur modèle
- Déroulement du modelage des mollets avec les diverses étapes et illustrations
 - Pétrissages et pressions glissées remontantes, du tendon d'Achille vers le creux poplité
 - Technique d'essorage : torsion douce à deux mains pour détendre les fibres musculaires
 - Étirements doux du mollet, rythme lent favorisant la détente musculaire

12h30 – 13h30

REPAS





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSI, gérante et formatrice

13h30 – 18h30

Pratique :

- Pratique en duo ou sur modèle
- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations
 - Mobilisations articulaires douces et passives du genou, dans le respect des amplitudes naturelles
 - Pressions glissées péri-rotuliennes, effectuées en cercles autour de la rotule
 - Étirements légers, sans manipulation forcée, et enchaînement final reliant pieds, mollets et genoux pour une sensation de détente globale

Fin de la dernière journée :

- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes

SUIVI DE L'ACTION

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- Certificat de réalisation de stage remise 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 de satisfaction par le stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICSI « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

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

DEBOUCHES POSSIBLES

Pour les formations 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

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.

