



ACADEMY
SWISS D'ESTHETIQUE

FORMATION EN LIGNE · TECHNIQUE RÉFLEXE

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Le corps tout entier sous vos doigts

La réflexologie plantaire repose sur l'idée que les pieds présentent des zones réflexes correspondant à l'ensemble du corps. Par des pressions précises, elle procure une détente profonde et favorise un état d'équilibre et de bien-être.

100 %

EN LIGNE · 24/7

Origine

TRADITION MILLÉNAIRE · ASIE
& ÉGYPTÉ

Certificat

ASE · EDUQUA

Formation en ligne · accès immédiat · à votre rythme

Academy Swiss d'Esthétique · Le Grand-Saconnex · certifiée EduQua



Réflexologie plantaire

Programme, bienfaits & précautions



Ce que vous apprendrez

- Histoire et principes de la réflexologie
- Anatomie du pied
- Cartographie des zones réflexes
- Techniques de pression : chenille, rotation, points
- Protocole complet de relaxation
- Limites de la pratique et déontologie



Les bienfaits

- Détente profonde et réduction du stress
- Sensation d'équilibre général
- Meilleure qualité du sommeil
- Légèreté des pieds et des jambes



Précautions

Principales contre-indications étudiées :

- Grossesse (1er trimestre)
- Phlébite, troubles circulatoires
- Blessure, mycose ou plaie au pied



Réflexologie plantaire — démonstration pas à pas en vidéo

Votre formation en ligne

Comment ça marche



Accès 24h/24, 7j/7

Vous apprenez quand vous voulez, à votre rythme, depuis chez vous.



Vidéos pas à pas

Chaque manœuvre démontrée en détail, à revoir autant de fois que nécessaire.



Fiche protocole

Le protocole complet à télécharger pour pratiquer en autonomie.



Quiz & certificat

Validez vos acquis et obtenez votre certificat ASE.

TARIF — FORMATION EN LIGNE

CHF 340.—

Réflexologie plantaire · accès à l'ensemble des contenus



Cette formation fait partie du programme **Spa Praticienne** de l'Academy Swiss d'Esthétique. Combinez plusieurs massages pour construire votre carte de soins.



ACADEMY
SWISS D'ESTHETIQUE

Rejoignez-nous

Academy Swiss d'Esthétique — École d'esthétique & spa

Chemin du Pavillon 2 · 1218 Le Grand-Saconnex

+41 77 472 33 68 · +41 22 710 41 10

contact@acadyse.ch

www.acadyse.ch

Formation en ligne · accès immédiat

CERTIFICATION EDUQUA 2025–2026