



Rayonner sans s'épuiser

Devenez
Réflexologue
Plantaire
Ayurvedique
en 280h !

Découvrez une formation complète de
280h qui allie savoir ancestral, lecture
du corps et psychologie....

Plongez dans une formation à la croisée de la tradition indienne, de la psychologie humaine, et de la lecture corporelle profonde !

Conçue pour allier **savoir-faire ancestral** et **approche thérapeutique globale**, notre formation de **280h** vous offre un **chemin unique** pour devenir un **praticien ayurvedique complet**, à l'écoute du corps, du cœur, et de l'esprit.

, à comprendre le fonctionnement d'une personne à travers ses pieds, et à accompagner en conscience les **déséquilibres liés au stress**, aux **traumatismes** ou aux **troubles chroniques**.

Un **enseignement complet**, incluant la **podomancie**, la **psychologie**, les **techniques ayurvediques** (marmathérapie, colon, réflexologie ventrale et crânienne) pour devenir un praticien aligné, compétent, et sensible.



Qu'est-ce que la Réflexologie Plantaire Ayurvedique ?

La **Réflexologie Plantaire Ayurvedique** intègre les techniques de la réflexologie plantaire classique avec les principes fondamentaux de l'Ayurveda.

Cette pratique permet un **soin personnalisé** et **évolutif**, en phase avec les **besoins spécifiques** du moment.

Chaque séance est **unique**, car elle respecte le **rythme du corps**, écoute ses signaux et l'accompagne dans ce qu'il est prêt à **transformer**. **Le corps ne ment pas** et nous l'écoutons au mieux pour comprendre ce qu'il est prêt à changer.



Les Bénéfices

- Soulage le **stress** et les **tensions**
- Améliore le **sommeil**
- Soutient le **système immunitaire** et **nerveux**
- Relance **Agni** (feu digestif)
- Améliore **Ojas** (quintessence de notre système immunitaire, de notre santé, de notre discernement)
- Soulage les **douleurs chroniques** ou **inflammatoires**
- Apaise les **émotions** et recentre l'**énergie**
- Reconnecte à **soi**

Je suis Mathilde...

Fondatrice de l'ERPA et naturopathe spécialisée en Ayurveda.

Depuis mon enfance, je suis fascinée par le **lien** entre le **corps** et l'**esprit**. C'est ce qui m'a naturellement conduit vers des **études de psychologie**. Cela dit, il me manquait une dimension essentielle : celle du corps.

C'est ainsi que j'ai découvert la **réflexologie plantaire** qui m'a immédiatement parlé. Je me suis ensuite formée à l'**Ayurveda** pour affiner ma compréhension de l'être humain dans sa globalité.

En cabinet, j'ai commencé à pratiquer une réflexologie profondément ayurvédique. Les résultats ont été bluffants !

J'ai eu envie de transmettre cette approche, et c'est ce que je fais aujourd'hui avec l'**Ecole de Réflexologie Plantaire Ayurvédique** à travers les formations que je propose.

Cette école, je l'ai conçue avec tout mon **cœur** et mon **expérience**, pour vous proposer une **transmission vivante** et profondément **humaine**.



Mes Formations

● **2025 Les Pathologies Digestives selon l'Ayurveda**

Armanda Dos Santos

● **2022-2023 Hypnothérapeute Transpersonnelle**

Isthmes Formation

● **2021-2022 Thérapeute en Psychopathologie**

Isthmes Formation

● **2022 Marmathérapie**

Lucie Nour João

● **2021 Apprendre l'alphabet en Sanskrit**

Yoga&Vedas

● **2015-2017 Naturopathie spécialisée en Ayurveda**

Institut de Yoga et d'Ayurveda

● **2013-2014 Réflexologie Plantaire**

Centre de Réflexologie Intégrative

● **2009-2012 Licence de Psychologie**

Université de Nantes



En pratique...

🕒 **Durée de la formation**

15 mois

📅 **Volume horaire**

280 heures

📅 **Horaires**

9h00 – 18h00

📍 **Lieux**

2 lieux de formation possibles → **Paris & Saint-Brévin**

👤 **Effectif limité**

12 participants maximum par session

📄 **Certification**

Attestation en Réflexologie Plantaire Ayurvédique

✉️ **Contact inscription**

Mathilde – erpa.formation@gmail.com

📎 **Inclus dans la formation**

Accès aux **ressources pédagogiques** (papier et en ligne)

Suivi personnalisé

Ateliers pratiques

Évaluation finale (pratique & théorique)

Convention de formation & formulaire d'inscription

Paris

- **Prochaines dates** : janvier 2026
- **Organisation** : 3 semaines de 7 jours en présentiel + 3 modules de 3 jours en visio
- **Inclus** : accès au Drive avec contenu des cours / massages / cartographies + cours format papier + groupe WA
- **Effectif** : 12 personnes maximum
- **Tarif** : 5300€ (logement et repas non compris)

Saint-Brévin

- **Prochaines dates** : novembre 2025
- **Organisation** : 10 modules de 4 jours en présentiel
- **Inclus** : accès au Drive avec cours / massages / cartographies + cours format papier + groupe WA
- **Effectif** : 8 personnes maximum
- **Prix** : 4800€ (logement et repas non compris)

Contenu détaillé de la formation

MODULE 1 PRINCIPES DE BASE

- Définition de la réflexologie plantaire
- Histoire de la réflexologie plantaire
- Principe de la projection de l'organisme sur le pied
- Anatomie du pied
- Anatomie et physiologie de la cellule et de la peau
- Le toucher : initiation à la technique globale
- Anatomie de l'appareil musculo-squelettique
- Mémorisation des zones réflexes de l'appareil musculo-squelettique
- Travail sur les premiers contacts du toucher
- Approche de la lecture du pouls
- Apprentissage des gunas

MODULE 2 SYSTEME RESPIRATOIRE ET CARDIO- VASCULAIRE

- Applications de la réflexologie plantaire sur le système respiratoire et cardio-vasculaire
- Le système respiratoire
- Les zones réflexes des zones respiratoires
- Le système cardio-vasculaire
- Les zones réflexes
- Étude de cas
- Pratique
- Écoute du pouls : suite
- Psychologie : compréhension du fonctionnement du mental et application en Réflexologie Plantaire (approche psychique de Freud et Jung)
- Fonctionnement physique et biologique du stress

MODULE 3 SYSTEME DIGESTIF, URINAIRE, ET REPRODUCTEUR

- Définition du système digestif
- Zones réflexes du système digestif
- Définition du système urinaire et reproducteur
- Zones réflexes du système urinaire et reproducteur
- Étude de cas
- Pratique
- Psychologie : les émotions
- Travail avec les Fleurs de Bach en Réflexologie Plantaire

Contenu détaillé de la formation

MODULE 4 SYSTEME LYMPHATIQUE, IMMUNITAIRE, ET HORMONAL

- Définition du système lymphatique
- Zones réflexes du système lymphatique
- Étude de cas
- Pratique
- Définition du système hormonal
- Approfondissement du fonctionnement de la thyroïde
- Zones réflexes du système hormonal
- Étude de cas
- Impact des problèmes digestifs et lymphatiques sur le mental

MODULE 5 SYSTEME NERVEUX

- Définition du système nerveux
- Zones réflexes du système nerveux
- Étude de cas
- Pratique
- Théorie polyvagale : comment la travailler en Réflexologie Plantaire Ayurvedique
- Pathologies du système nerveux
- Rituel d'une séance de Réflexologie Plantaire Ayurvedique
- Apprentissage du bilan complet en Réflexologie Plantaire Ayurvedique
- Examen pratique (1h30) et théorique (3h)

MODULE 6 MEDECINE AYURVEDIQUE : ORIGINES ET FONDEMENTS

- Théorie des gunas et observation sur le pied
- Compréhension profonde de chaque élément (théorie et pratique)
- Savoir reconnaître les éléments et les repérer sur le pied
- Prakriti (constitution de la personne)
- Les éléments sur le pied
- La Podomanie : histoire et fonctionnement
- Apprentissage de l'empreinte du pied
- Écoute du pouls : suite

Contenu détaillé de la formation

MODULE 7 LE DOSHA VATA

- Travail en Réflexologie Plantaire Ayurvedique (théorie et pratique de cas)
- Les 5 Vayus : Prana Vayu, Apana Vayu, Samana Vayu, Udana Vayu, Vyana Vayu
- Cycle de la femme
- Théorie et pratique adaptée en Réflexologie Plantaire Ayurvedique
- Cancérologie : comment accompagner les clients (2 jours)

MODULE 8 LE DOSHA PITTA

- Fonctionnement d'Agni sur le corps mental et physique
- Théorie et pratique adaptée en Réflexologie Plantaire Ayurvedique
- Psychopathologie ayurvedique : comment accompagner le client
- Podomancie (suite)
- Comprendre et déceler Ama en Réflexologie Plantaire Ayurvedique

MODULE 9 LE DOSHA KAPHA

- Ojas, Tejas et Prana (théorie et pratique adaptée en Réflexologie Plantaire Ayurvedique)
- Apprentissage des Dhatus : comprendre les déséquilibres sur le pied
- Massage métamorphique
- Psychologie : les différents états de conscience (selon Groff) adapté à la Réflexologie Plantaire Ayurvedique

MODULE 10 S'INSTALLER EN TANT QUE PRATICIEN

- S'installer en tant que praticien
- Examen final (1h30) avec entretien Podomancie et bilan complet en Réflexologie Plantaire Ayurvedique (3h)
- Mener un entretien



Rayonner sans s'épuiser

NOUS CONTACTER

Mathilde Courjal

erpa.formation@gmail.com

06 83 08 24 19