

PROGRAMME DE FORMATION

Initiation à la réflexologie plantaire ayurvédique

Du 17 au 20 décembre 2026 — Saint-Nazaire

4 jours pour découvrir l'Ayurveda et apprendre trois protocoles complets de réflexologie plantaire.

1. Présentation de la formation

La réflexologie plantaire ayurvédique est une approche du toucher qui associe les principes de la réflexologie plantaire à ceux de l'Ayurveda, médecine traditionnelle indienne.

En Ayurveda, nous considérons l'individu dans sa globalité, en prenant en compte ses dimensions physiques, psychiques et émotionnelles.

À travers les qualités du toucher, l'observation des pieds et la compréhension des trois doshas Vata, Pitta et Kapha. Nous découvrons une autre manière d'aborder le corps.

Pendant ces quatre jours, vous apprendrez les fondements de l'Ayurveda et trois protocoles complets de réflexologie plantaire, chacun ayant ses particularités, son rythme et son intention.

Cette initiation privilégie la pratique, l'expérimentation et les échanges afin que chacun puisse progressivement s'approprier les gestes et les protocoles enseignés.

2. PROGRAMME DÉTAILLÉ

• JEUDI 17 DÉCEMBRE :

Découverte de la réflexologie plantaire ayurvédique et fondements de l'Ayurveda

10h00 – 12h00 | Introduction à la réflexologie plantaire ayurvédique

- Présentation du stage, des participants et des objectifs de ces quatre jours.
- Définition de la réflexologie plantaire et de ses principes fondamentaux.
- Présentation de la réflexologie plantaire ayurvédique et de ses particularités.
- Découverte de la représentation du corps sur les pieds : tête, ventre et principales zones réflexes.
- Première approche de l'observation des pieds : forme, couleur, texture et qualités du toucher.
- Présentation des précautions et des contre-indications à la pratique.

14h00 – 18h00 | Les fondements de l'Ayurveda

- Origines, philosophie et définition de l'Ayurveda.
- L'Ayurveda comme approche globale de l'être humain.
- Découverte des cinq éléments : éther, air, feu, eau et terre.
- Présentation des vingt qualités fondamentales : les Gunas.
- Comprendre les principes d'équilibre et de déséquilibre selon l'Ayurveda.
- Introduction aux trois doshas : Vata, Pitta et Kapha.
- Présentation des sous-doshas et de leurs fonctions dans la tradition ayurvédique.
- Méditations et exercices de ressenti corporel.

Objectif de la journée : découvrir les bases de la réflexologie plantaire ayurvédique et comprendre les principes fondamentaux sur lesquels reposent les trois protocoles enseignés.

• VENDREDI 18 DÉCEMBRE

Psychologie ayurvédique et protocole Vata

9h00 – 12h00 | Psychologie ayurvédique et compréhension de Vata

- Introduction à la psychologie ayurvédique.
- Les liens entre le corps, le psychisme et les émotions dans la tradition ayurvédique.
- Présentation approfondie du dosha Vata.
- Ses éléments : air et éther.
- Ses qualités, ses fonctions et ses particularités.
- Les manifestations physiques et psychiques traditionnellement associées à Vata.
- Les cinq sous-doshas de Vata : Prana, Udana, Samana, Vyana et Apana.
- Comprendre les principes de pacification de Vata.

14h00 – 18h00 | Apprentissage du protocole Vata

- Présentation et démonstration du protocole complet.
- Observation du pied et reconnaissance des qualités associées aux Gunas.
- Apprentissage du massage de rencontre.
- Découverte des différentes zones réflexes mobilisées.
- Apprentissage des gestes, des pressions et du rythme propres au protocole Vata.
- Massage harmonisant et positionnement des mains en fin de séance.
- Mise en pratique en binômes.
- Échanges sur les ressentis, corrections et ajustements des gestes.

Objectif de la journée : comprendre les caractéristiques de Vata et apprendre à réaliser le protocole de réflexologie plantaire destiné à sa pacification.

• SAMEDI 19 DÉCEMBRE

Découverte et apprentissage des protocoles Pitta et Kapha

9h00 – 12h00 | Le dosha Pitta et son protocole

- Présentation du dosha Pitta : feu et eau.
- Ses qualités, ses fonctions et ses particularités.
- Les manifestations physiques et psychiques traditionnellement associées à Pitta.
- Découverte des cinq sous-doshas de Pitta.
- Comprendre les principes de pacification de Pitta.
- Présentation et démonstration du protocole Pitta.
- Apprentissage des zones réflexes et des gestes spécifiques.
- Mise en pratique et échanges autour du protocole.

14h00 – 18h00 | Le dosha Kapha et son protocole

- Présentation du dosha Kapha : eau et terre.
- Ses qualités, ses fonctions et ses particularités.
- Les manifestations physiques et psychiques traditionnellement associées à Kapha.

- Découverte des cinq sous-doshas de Kapha.
- Comprendre les principes de pacification de Kapha.
- Présentation et démonstration du protocole Kapha.
- Apprentissage des zones réflexes et des gestes spécifiques.
- Travail sur le rythme, la pression et les qualités du toucher.
- Mise en pratique en binômes.
- Échanges sur les ressentis et corrections des gestes.

Objectif de la journée : découvrir les particularités de Pitta et Kapha et apprendre les deux protocoles de réflexologie plantaire correspondants.

• DIMANCHE 20 DÉCEMBRE

Pratique, approfondissement et intégration des trois protocoles

9h00 – 12h00 | Révision des trois protocoles

- Retour sur les connaissances acquises pendant les trois premiers jours.
- Révision des principales caractéristiques de Vata, Pitta et Kapha.
- Révision des trois protocoles de réflexologie plantaire.
- Travail sur la précision des gestes et la fluidité des enchaînements.
- Ajustement des pressions et du rythme.
- Questions et échanges autour des difficultés rencontrées.

14h00 – 17h00 | Mise en pratique et intégration

- Réalisation des protocoles en binômes.
- Travail sur l'observation, la posture et la qualité de présence.
- Approfondissement du massage de rencontre et du massage harmonisant.
- Corrections individuelles et accompagnement dans la réalisation des gestes.
- Temps d'échanges autour des ressentis et des expériences vécues.
- Bilan des quatre jours et perspectives pour approfondir la réflexologie plantaire ayurvédique.

Objectif de la journée : consolider les apprentissages et gagner en aisance dans la réalisation des trois protocoles.

3. OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de ces quatre jours, les participants seront capables de :

- Comprendre les principes fondamentaux de l'Ayurveda.
- Identifier les cinq éléments, les Gunas et les trois doshas.
- Connaître les principales caractéristiques de Vata, Pitta et Kapha.
- Découvrir les liens entre les dimensions physiques et psychiques dans la conception ayurvédique.
- Identifier les principales zones réflexes utilisées dans les protocoles.
- Réaliser les trois protocoles de réflexologie plantaire ayurvédique enseignés.
- Adapter les qualités du toucher aux caractéristiques de chaque protocole.
- Reconnaître les principales précautions et limites de la pratique.

4. PUBLIC CONCERNÉ

Cette initiation s'adresse :

- Aux personnes souhaitant découvrir la réflexologie plantaire ayurvédique.
- Aux passionnés d'Ayurveda et des approches corporelles.
- Aux thérapeutes et professionnels du bien-être souhaitant enrichir leurs connaissances.
- Aux personnes désirant apprendre des protocoles de massage pour les pratiquer dans un cadre familial ou personnel.

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Cette initiation constitue une découverte de la réflexologie plantaire ayurvédique et ne remplace pas une formation professionnelle complète au métier de réflexologue.

5. MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

L'enseignement associe :

- Des apports théoriques.
- Des démonstrations pratiques.
- Des exercices en binômes.
- Des temps de méditation et de ressenti corporel.
- Des échanges et des corrections individualisées.
- La remise d'un livret pédagogique comprenant les protocoles enseignés.

6. INFORMATIONS PRATIQUES

Dates : du jeudi 17 au dimanche 20 décembre 2026.

Lieu : Saint-Nazaire.

Durée : 25 heures, selon les horaires proposés ci-dessus.

Tarif envisagé : 650 €.

Format : petit groupe privilégiant la pratique et l'accompagnement individuel.

Intervenante : Mathilde Courjal

Formatrice en réflexologie plantaire ayurvédique et thérapies corporelles et psychopraticienne avec plus de dix années d'expérience dans l'accompagnement et la transmission.