



**Chemin d'Herbuchenne, 1 bte 4**  
**5500 DINANT**  
**Tél : 082/21.30.60**  
**www.eafcdinant.be**

**ANNEE SCOLAIRE 2022-2023**

**BIEN-ETRE**

**REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

**ENSEIGNEMENT SECONDAIRE SUPERIEUR DE TRANSITION**

### **Pour qui ?**

Tout public à partir de 16 ans.

Admission sur base de la réussite d'un test d'admission.

### **Descriptif de l'UE :**

La réflexologie est une technique de bien-être qui prend en charge la personne. S'appuyant sur les mécanismes complexes de réponses réflexes du corps humain, la pratique de la réflexologie plantaire consiste à manipuler les pieds selon différentes techniques de pressions afin d'encourager les processus naturels d'auto-guérison et de favoriser l'équilibre et l'harmonie.

Les mouvements utilisés dans la technique manipulative de la réflexologie plantaire, se partagent entre lissages, balancements, vibrations, étirements, torsions, tractions, poussées ou va-et-vient, « toucher réflexe », pressions, appuis profonds et percussions. L'ensemble de ces manœuvres est combiné et associé de diverses façons en fonction l'effet souhaité.

Les bienfaits de la réflexologie :

- détente et relaxation des tensions causées par le stress, celui-ci étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements physiques et psychiques
- amélioration de la circulation sanguine et lymphatique
- aide à l'élimination des déchets qui s'accumulent dans l'organisme
- stimulation du le processus naturel d'équilibre et d'auto guérison interne du corps humain.

La réussite de cette UE permet l'obtention d'une attestation de réussite et donne accès à l'UE :  
« Réflexologie plantaire - approfondissement ».

Programme et dossier pédagogique disponibles sur demande au secrétariat de l'établissement.

### **Où ?**

Etablissement d'enseignement pour adultes et de formation continue  
Chemin d'Herbuchenne, 1 bte 4 à 5500 DINANT

### **Horaire ? (Sous réserve de modifications)**

Mercredi, du 31/08/22 au 11/01/23, de 18h00 à 21h20.

### **Renseignements et inscriptions ?**

Secrétariat ouvert du lundi au jeudi de 14h00 à 19h00 à partir du lundi 30 mai 2022.

Pour l'inscription, il faut obligatoirement vous munir de votre carte d'identité, du montant du droit d'inscription (74,80€) et de votre titre d'Etude.

Tél : 082/21.30.60

E-mail : [direction@eafcdinant.be](mailto:direction@eafcdinant.be)

Site : [www.eafcdinant.be](http://www.eafcdinant.be)