

Drôme : l'école IDEAR propose des formations à la réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est un art ancestral, faisant partie des médecines naturelles d'anciennes civilisations telles que l'Égypte, la Chine, ou encore l'Inde. Elle a pour effet de chasser le stress et la tension et provoque une sensation immédiate de bien-être et de profonde relaxation.

En plus de soulager la douleur, les troubles du sommeil, l'hyper activité, la dépression ou encore les troubles de la ménopause, la réflexologie plantaire est aussi un accompagnement à la chimiothérapie. Elle permet de rééquilibrer toutes les glandes, toutes les fonctions, tous les organes. C'est une médecine préventive, douce et alternative de plus en plus demandée et reconnue au sein de la société. De nombreuses mutuelles remboursent d'ailleurs la réflexologie.

Les soins sont effectués par pressions des zones réflexes à l'aide de techniques particulières, avec les pouces et doigts de la main. La réflexologie a un effet préventif et curatif sur l'ensemble du corps, ce qui lui permet de renforcer ses capacités naturelles d'auto-guérison.

Compte tenu des vertus de cette thérapie, se former à la réflexologie plantaire s'avère être une opportunité intéressante pour ajouter une corde à son arc, effectuer une reconversion professionnelle ou exercer un second métier.

Dans la Drôme, à Valence, la réflexologue **Marie-Christine Puisieux** a fondé l'école **IDEAR** (Institut pour le Développement de l'Éthique et l'Application de la Réflexologie) dont le but est de transmettre aux élèves des bases solides pour **construire une carrière de réflexologue professionnel**.



L'école propose une formation professionnelle certifiante se répartissant sur 10 sessions de 2 jours (samedi et dimanche) et une formation professionnelle complète à travers 9 sessions de 3 jours (lundi, mardi et mercredi). La prochaine session débute en septembre 2017.

En plus des formations professionnelles, l'école propose des journées de perfectionnements et de remises à niveaux, des initiations, ainsi qu'une formation soin japonais du visage Dien'Cham (réflexologie faciale). Cette formation d'exception se déroule sur une journée, et ne nécessite aucun prérequis.

Marie-Christine Puisieux est **réflexothérapeute diplômée et reconnue**. Après une formation à l'école internationale de réflexologie, elle se forme également à la réflexologie faciale et au massage métamorphique. En 2004, elle crée l'Institut pour le Développement de l'Éthique et l'Application de la Réflexologie pour promouvoir la réflexologie. Elle anime alors des conférences, initiations et ateliers.

Forte de ses **16 années d'expérience** dans des milieux variés (milieu carcéral, maisons de retraite, écoles, hôpitaux), elle crée en 2011 l'école de réflexologie IDEAR.

IDEAR : une école de réflexologie à taille humaine pour un réel suivi de chaque élève

L'IDEAR (Institut pour le Développement de l'Éthique et l'Application de la Réflexologie) n'est pas une école de réflexologie comme les autres !

A **taille humaine**, elle propose une formation professionnelle à haute valeur ajoutée mais aussi, en parallèle, un véritable travail de développement personnel. Chaque élève est **suivi et accompagné** pendant toute la formation.

La fondatrice d'IDEAR, Marie-Christine Puisieux, anime personnellement les formations et reste disponible entre les cours pour répondre à toutes les questions et donner des conseils issus de ses 16 années d'expérience.

Se construire un avenir professionnel épanouissant

Infirmières, aides-soignantes, personnes en reconversion professionnelle... IDEAR offre une **formation solide** pour se lancer dans un métier d'avenir qui répond à une demande forte. La réflexologie plantaire est en effet une médecine naturelle qui permet de soulager les personnes ayant besoin d'être aidées à une période de leur vie (ménopause, accompagnement durant une chimiothérapie...) ou souffrant de façon récurrente d'hyperactivité, de troubles du sommeil, de tabagisme, de fibromyalgie, de troubles digestifs, de problèmes cardiovasculaires, de douleurs diverses....

Après avoir obtenu leur **certificat**, les élèves d'IDEAR peuvent ainsi exercer dans des structures multiples et variées telles que les centres de remise en forme, les hôpitaux, les cliniques (soins palliatifs, maternité, gériatrie...), les centres de cures ou de bien-être, mais aussi directement à domicile ou dans leur propre cabinet (en rejoignant par exemple un centre médical ou paramédical).

Marie-Christine Puisieux souligne :

Les limites à l'exercice de cette profession sont celles que les praticiens mettent eux-mêmes !

IDEAR permet donc :

1. **d'apprendre à utiliser le toucher** comme un soin à part entière : il permet de ressentir un véritable bien-être, et il peut apporter une réponse thérapeutique en apaisant les symptômes et douleurs qui ne sont pas toujours soulagés par l'allopathie,
2. de s'inscrire dans une **démarche éthique** et bénéfique pour se réaliser personnellement en se formant à une technique de soins naturelle et douce préservant le corps et permettant d'être plus à son écoute,
3. d'acquérir des **connaissances fiables en réflexologie** pour pouvoir la mettre en pratique et la faire découvrir.



Cap sur le bien-être dès la rentrée : la prochaine session de formations débute en septembre

IDEAR propose dès le mois de septembre une nouvelle session permettant de suivre 3 types de formations :

- La formation professionnelle de réflexologue (140 heures de cours - 10 sessions de 2 jours en week-end)

Les élèves apprennent :

- l'anatomie/la physiologie : champs d'application de la réflexologie, étude des zones réflexes, apprentissage des techniques de relaxation, étude des repères sur les pieds, les zones de correspondance...
- la réflexothérapie : approche thérapeutique, étude des troubles correspondant aux différents systèmes, recevoir un patient, déroulement d'une séance complète, mise en situation professionnelle....
- la pratique : projection des zones réflexes sur les pieds, apprentissage et application des techniques de relaxation, les zones longitudinales, supervision et étude de cas clinique, le syndrome du canal carpien...

A l'issue de la formation, les élèves passent un examen comprenant un questionnaire écrit sur l'anatomie/la physiologie, une application de la pratique et une présentation du compte-rendu réalisé sous forme de "mémoire".



- La formation professionnelle complète de réflexologue (182 heures de cours - 9 sessions de 3 jours en semaine)

Le contenu de cette formation est identique à la session de 140 heures (avec l'examen en fin de formation) mais il inclut en plus :

- la santé des ongles,
- une approche de l'équilibre alimentaire,
- la naturopathie,
- des conférences sur les maux du corps (animée par Chantal Terras) et sur l'éthique,
- des séances de révision (tous les systèmes, toutes les glandes, tous les troubles, toutes les vertèbres et leurs innervations...)
- une séance complète de réflexologie



- Le Niveau Initiation formation professionnelle de réflexologue : 35 heures de cours - 5 jours de 7 heures

Cette formation est essentiellement basée sur la pratique en binômes : démonstration/observation, mise en application et apprentissage des zones réflexes. Elle permet également de réaliser des études de cas durant 20 séances en travail personnel, sous forme de compte-rendu.

Elle aborde à la fois :

- l'aspect théorique : les principaux os du pied, les réactions à la réflexologie, la théorie des zones, étude de la cartographie des pieds, comment recevoir et installer un client....
- l'aspect pratique : se repérer sur la cartographie, la reptation, les lignes repères, le plexus solaire, relaxation du diaphragme, anatomie et localisation des zones de projection sur les pieds...



A propos de Marie-Christine Puisieux, la fondatrice d'IDEAR

Marie-Christine Puisieux est une thérapeute passionnée qui se forme en permanence pour continuer à faire évoluer sa pratique et offrir les meilleurs soins à ses patients. Elle a commencé par suivre, dès 2001, l'enseignement de l'Ecole internationale de réflexologie (cours de l'américaine Betsy Shands). Deux ans plus tard, Marie-Christine apprend la réflexologie faciale et le massage métamorphique.

Animée par la volonté de faire connaître tous les bienfaits de la réflexologie, elle décide en 2004 de créer l'IDEAR (Institut pour le Développement de l'Éthique et l'Application de la Réflexologie) dans le cadre duquel elle propose et anime des conférences, des initiations et des ateliers. En parallèle, elle participe aussi à plusieurs émissions de radios, notamment à Radio France Bleu Drôme Ardèche et à Radio Méga.

Pour continuer à se perfectionner, elle assiste en 2005 et 2006 aux cours universitaires de philosophie et d'éthique en médecine à Lyon et devient stagiaire à l'hôpital de la maison d'arrêt de saint Étienne.

Marie-Christine réalise aussi plusieurs interventions auprès de publics plus fragiles ou plus exposés, ayant un réel besoin d'accompagnement et de soins : stages de développement personnel pour le personnel de l'administration pénitentiaire (2006), ateliers de réflexologie en milieu carcéral pour aider les détenus à gérer leur stress mais aussi les maux du quotidien et leurs dépendances (de 2004 à 2008), séances de réflexologie dans les hôpitaux, les maisons de retraite, les écoles....

Ses compétences professionnelles, largement reconnues, lui permettent d'obtenir des résultats époustouflants. C'est d'ailleurs uniquement grâce au bouche-à-oreille que la notoriété de son cabinet s'est largement développée, jusqu'à intéresser la presse.

Pour compléter ses connaissances de l'Être Humain, elle suit également l'enseignement de l'école de Yoga Intégral de l'I.D.E.M. de 2012 à 2014.

Mais en parallèle à son parcours de thérapeute, Marie-Christine veut aller plus loin. Enthousiaste, elle est guidée par la volonté de partager ses connaissances et son savoir-faire. Elle décide alors de créer l'école de réflexologie IDEAR :

Depuis que je suis réflexologue, j'ai organisé des ateliers et cours d'initiation à la réflexologie. On m'a souvent demandé de faire une formation complète, mais je n'étais pas prête. C'est en 2011 que tout a commencé pour moi, j'ai eu un véritable déclic. J'avais cette envie folle de transmettre alors j'ai créé ma propre école. Cela s'est fait très rapidement et cela fonctionne très bien !

Au départ, IDEAR a commencé par proposer des formations individuelles (cours particuliers et personnalisés), puis des cours pour les groupes de 4 à 8 personnes. Désormais, Marie-Christine veut développer des cours par groupes de 12 à 20 personnes. Avec toujours la même ambiance de bienveillance qui est inscrite dans l'ADN d'IDEAR !

Pour en savoir plus

Site web : <http://www.ideareflexo.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/mariechristine.puisieux>

Contact Presse

Marie-Christine Puisieux

E-mail : contact@ideareflexo.com

Tél. : 06 34 16 59 71