

GEDA 35,  
Maison de l'agriculture,  
B151 Le Lannou  
CS 14226 35042 RENNES Cedex



## Formation initiation à la réflexologie adaptée au milieu agricole féminin

### **Public visé:**

- ⇒ le public concerné est constitué de éleveurs/ses de vaches laitières d'Ille et Vilaine  
– Secteur du canton de Vitré

### **Objectifs généraux de la formation :**

- ⇒ Prévenir les risques psycho-sociaux et donner des clés pour soulager des troubles musculo-squelettiques

### **Contenu de la formation :**

\_Savoir reconnaître les signes de stress et les soulager grâce à la réflexologie

- ⇒ Comprendre les processus hormonaux en jeu et permettre une rééquilibration par la réflexologie

\_Améliorer la qualité du sommeil :

- ⇒ Comprendre l'importance d'un sommeil de qualité et les facteurs favorisants.
- ⇒ Apprentissage d'un protocole réflexologique pour y contribuer

\_Apprendre à soulager son corps lorsqu'une douleur musculaire et/ou articulaire débute :

- ⇒ Comprendre la signification d'un symptôme et savoir agir en fonction en agissant sur les points réflexes des pieds et/ou des mains.
- ⇒ Comprendre comment concilier au mieux performances au travail et spécificité de la femme, en particulier dans le milieu agricole
- ⇒ Savoir s'appuyer sur les différentes phases du cycle pour ne pas s'épuiser
- ⇒ Soutenir son corps dans ses variations hormonales tout au long de son cycle grâce à la réflexologie.

### **Méthodes pédagogiques et moyens matériels :**

- ⇒ Tableau blanc
- ⇒ Cartographie ludique pour faciliter la représentation du corps
- ⇒ Support pédagogique papier résumant le contenu de la formation
- ⇒ Exercice pratique sur soi et sur l'autre
- ⇒ Questionnaire de satisfaction en fin de journée pour mesurer la pertinence des informations reçues

Intervenants :

- ⇒ Fanny Gazengel, réflexologue, Dol de Bretagne
- ⇒ Coquio Martial, Animateur de groupes d'agriculteurs/trices GEDA 35

Durée :

- ⇒ 7h00 le Jeudi 20 Mai 2021 de 9h45 à 17h00 à Livré sur Changeon

Responsable de formation :

- ⇒ Coquio Martial, Animateur de groupes d'agriculteurs/trices GEDA 35

Tarif :

- ⇒ 0 € pour les participants éligibles au financement VIVEA
- ⇒ Payant pour les non-adhérents

