



# FORMAZIONE COMPLETA DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La formazione è conforme alle attuali direttive  
**NVS, SPAK, EMR**  
per poter esercitare come Terapista Complementare.

**“L’efficacia dell’invisibile nel visibile”**  
*Lao Tse*

Il programma di formazione comprende:

- Riflessologia plantare zone organiche e nervose
- Tecniche integrate alla Riflessologia plantare
- Energie di Rigenerazione delle ossa



## **COS'È LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

---

### **Storia della Riflessologia plantare**

Il piede, da tempi antichi, è al centro dell'attenzione, nell'antica Cina, era simbolo di sessualità e sensualità. Nelle Americhe pre-colombiane, i totem erano caratterizzati da più piedi la cui collocazione ci ricorda vagamente gli astrusi ed astratti quadri di Pablo Picasso. Il piede è la nostra base, il nostro contatto con la terra e quindi, con la realtà che ci circonda.

### **Definizione della Riflessologia plantare organica e nervosa**

Il principio su cui si basa la Riflessologia plantare è che nei piedi vi sono dei punti che agiscono di riflesso in corrispondenza di tutte le ghiandole, gli organi e le parti del corpo. La particolarità della Riflessologia plantare consiste nel corretto metodo di stimolare con il pollice e le altre dita questi riflessi. Ma vorrei qui aggiungere una nota importante: i riflessi dei piedi corrispondono anche a quelli delle mani. Ma tutti questi riflessi giocano un ruolo importantissimo in questo, compiendo tre cose distinte:

- riduce lo stress e la tensione
- migliora il flusso sanguigno
- facilita lo sbloccarsi degli impulsi nervosi
- aiuta la natura a normalizzarsi (omeostasi)
- disturbi della gravidanza

Secondo le esperienze tratte da una lunga pratica si può affermare che la riflessologia plantare è una terapia del "subito", dell'"immediato": già dopo una sola applicazione il cliente risente il beneficio ad ogni livello e, quindi, può rendersi direttamente conto dell'efficacia di questo trattamento.

Osserviamo, infatti, che attraverso la stimolazione delle zone riflesse, gli organi iper- o ipoattivi, talvolta, ipsofatto riprendono la loro funzione normale.

## **PROGRAMMA FORMAZIONE COMPLETA**

---

La formazione completa secondo le nuove richieste comprende il corso Riflessologia zone organiche e nervose, Riflessologia e Tecniche integrate alla Riflessologia plantare ed Energie di Rigenerazione delle ossa per un totale di 164 ore di formazione, di cui 4 ore d'esame finale.



## 1) CORSO RIFLESSOLOGIA PLANTARE ZONE ORGANICHE

### → CORSO DIURNO

Insegnante:	<b>Annemarie Frey</b> , terapeuta complementare.	
date:	21-22 marzo, 4-5-25-26 aprile 2020	
durata:	45 ore (6 giorni)	
costo:	Fr. 870.-	
codice:	2	
orario delle sei giornate:	08.30-12.00	(10.00-10.15 pausa caffè)
	12.00-13.00	pausa pranzo
	13.00-17.30	(15.00-15.15 pausa caffè)

#### 21 marzo 2020

- Introduzione della storia e spiegazione della Riflessologia plantare, metodi delle diverse tecniche di massaggio.
- Spiegazione e dimostrazione pratica delle zone riflesse corrispondenti alle zone della testa e colonna vertebrale, con esecuzione pratica di tutti i partecipanti.

#### 22 marzo 2020

- Spiegazione e dimostrazione pratica delle zone riflesse corrispondenti alle zone della spalla, braccio, app. respiratorio, tiroide, sterno, costole, mammella, circolazione sanguigna.
- Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche e tecniche sulle zone riflesse.

#### 4 aprile 2020

- Spiegazione e dimostrazione pratica delle zone riflesse corrispondenti alle zone dall'apparato digerente e delle zone della muscolatura addominale.
- Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche e tecniche sulle zone riflesse dell'apparato digerente delle zone della muscolatura addominale.

#### 5 aprile 2020

- Spiegazione e dimostrazione pratica delle zone riflesse corrispondenti all'articolazione coxofemorale, alla gamba, app. urogenitale, circolazione linfatica inferiore.
- Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche e tecniche sulle zone riflesse corrispondenti all'articolazione coxofemorale, alla gamba, app. urogenitale, circolazione linfatica inferiore.

#### 25 aprile 2020

- Spiegazione e dimostrazione diretta del massaggio completo di tutte le zone riflesse ai piedi e di come si compila una cartella clinica.
- Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche e tecniche del massaggio completo di tutte le zone riflesse ai piedi e di come si compila una cartella clinica.
- Spiegazione e dimostrazione diretta del massaggio completo di tutte le zone riflesse sulle mani con esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche e tecniche.

#### 26 aprile 2020

Come intervenire con la riflessologia nel caso di:

- una lombalgia
- un mal di testa

Con esecuzione diretta di tutti i partecipanti.



## 2) CORSO RIFLESSOLOGIA PLANTARE ZONE NERVOSE

### → CORSO DIURNO

Insegnante **Annemarie Frey**: terapista complementare.

date: 21-22 settembre, 5-6-26-27 ottobre; 9-10 novembre 2019

durata: 58 ore (8 giorni)

costo: Fr. 1'160.-

codice: 3

orario: 08.30-12.00 (10.00-10.15 pausa caffè)  
12.00-13.00 pausa pranzo  
13.00-17.15 (15.00-15.15 pausa caffè)

#### 21 settembre 2019

Introduzione e spiegazione delle zone riflesse ai piedi del sistema:

- nervoso, motorio e neurovegetativo, muscolare

Con la spiegazione delle diverse tecniche di massaggio sulle zone riflesse ai piedi del sistema nervoso e muscolare.

#### 22 settembre 2019

Spiegazione ed esecuzione diretta del massaggio delle zone riflesse nervose corrispondenti alla testa (trigemino, facciale, ecc.).

Spiegazione e dimostrazione diretta del massaggio delle zone riflesse nervose corrispondenti alla colonna vertebrale (accessorio, plesso brachiale, intercostali, radiale, mediale, ulnare).

#### 5 ottobre 2019

Spiegazione e dimostrazione diretta del massaggio delle zone riflesse nervose corrispondenti:

- alla regione del bacino (pudendo, perineale, zona genitale, ischiatico, otturatorio).
- alla regione del bacino e gambe (genito-femorale, femorale, tibiale e peroneo, ilio-ipogastrico, ilio-inguinale, gluteo, cutaneo femorale post. e lat.).

#### 6 ottobre 2019

Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche e tecniche su tutte le zone del sistema nervoso motorio.

Spiegazione e dimostrazione diretta del massaggio delle zone riflesse nervose corrispondenti al sistema nervoso neurovegetativo (simpatico, parasimpatico).

#### 26 ottobre 2019

Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche e tecniche su le zone del sistema nervoso motorio e neurovegetativo.

Spiegazione e dimostrazione diretta del massaggio delle zone riflesse muscolari differenziate (muscolatura tronco e braccia).

Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche e tecniche.

#### 27 ottobre 2019

Spiegazione ed esecuzione diretta del massaggio delle zone riflesse differenziate (muscolatura colonna vertebrale, bacino e gambe).

Spiegazione di combinazione delle zone riflesse organiche, nervose e muscolari con esecuzione diretta di tutti i partecipanti.

#### 9 novembre 2019

Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche e tecniche sulle zone riflesse insegnate alla lezione precedente.

Come intervenire sulle zone riflesse nervose e muscolari combinate con le zone riflesse organiche nel caso di una sciatalgia, con esecuzione diretta di tutti i partecipanti.

#### 10 novembre 2019

Come intervenire sulle zone riflesse nervose e muscolari combinate con le zone riflesse organiche nel caso di:

- una nevralgia del trigemino, con esecuzione diretta di tutti i partecipanti.
- disturbi neurovegetativi, con esecuzione diretta di tutti i partecipanti.



### 3) TECNICHE INTEGRATE ALLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Insegnante Pesenti Bolo Terzi Marie-Claire, terapista complementare

date: 18-19 gennaio, 1-2 febbraio, 7-8 marzo 2020

durata: 42 ore (6 giorni)

costo: Fr.960.-

codice: 4

orario: 08.30-12.00 (10.00-10.15 pausa caffè)  
12.00-13.00 pausa pranzo  
13.00-17.00 (14.30-14.45 pausa caffè)

#### 18 gennaio 2020

- Apertura del corso – Introduzione
- Sforzi nel corpo e la loro espressione sui piedi
- Imparare come osservare le fasce sui piedi
- Imparare come selezionare le fasce
- Esercizi pratici

#### 19 gennaio 2020

- Insegnamento dei tipi di tocco 1
- Esercizi
- Istruzione verbale
- Struttura di una sessione
- Insegnamento dei tipi di tocco 2
- Controindicazione

#### 1 febbraio 2020

- Ripasso dei tipi di tocco
- Esercizi pratici di apertura e chiusura di una sessione
- Esercizio pratico di come selezionare le fasce
- Comunicazione con il cliente
- Dimostrazione di selezione delle fasce
- Esercizio combinando tocco ed istruzione

#### 2 febbraio 2020

- Esercizio pratico sulle base della selezione delle fasce prima sessione
- Primo stadio di un processo di apprendimento
- Struttura di un processo di apprendimento
- Sessione sul silenzio, dimostrazione e pratica

#### 7 marzo 2020

- Condivisione delle esperienze lavorative finora
- Esercizio pratico, seconda sessione
- Reazioni al lavoro
- Verifica materiale scritto/tempo per domande
- Insegnamento dei tipi di tocco 3

#### 8 marzo 2020

- Esercizio pratico, terza sessione
- Ripasso pratico selezionare le fasce
- Ripasso pratico delle tecniche di tocco
- Riassunto del processo dei studenti
- Feedback



#### 4) CORSO ENERGIE DI RIGENERAZIONE DELLE OSSA

Insegnante **Annemarie Frey**: terapeuta complementare.

date: 19-20 settembre 2020

durata: 15 ore (2 giorni)

costo: Fr. 400.-

codice: ER1

orario delle due giornate: 08.30-12.00 (10.00-10.15 pausa caffè)  
12.00-13.00 pausa pranzo  
13.00-17.30 (15.00-15.15 pausa caffè)

##### 19 settembre 2020

- Introduzione sulla tecnica di energie di Rigenerazione delle ossa, tecnica complementare ad altre terapie (massaggio, shiatsu, drenaggio linfatico, riflessologia plantare).
- Spiegazione e dimostrazione pratica del trattamento al piede, al ginocchio e alla coscia, esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche e tecniche. Spiegazione e dimostrazione pratica di come combinare la tecnica di energie di rigenerazione delle ossa durante un trattamento di riflessologia plantare.
- Spiegazione e dimostrazione pratica del trattamento al bacino, osso pubico, pancia, diaframma e sterno, esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche e tecniche.
- Esecuzione pratica di come combinare la tecnica di energie di rigenerazione delle ossa durante un trattamento di riflessologia plantare.

##### 20 settembre 2020

- Spiegazione e dimostrazione pratica del trattamento: alla gola, avambraccio, mano, nuca, testa e viso, spalla, colonna vertebrale e osso sacro.
- Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche e tecniche.
- Esercitazione pratica di un trattamento di Riflessologia combinato con la tecnica di energie di rigenerazione delle ossa.

#### INSEGNANTI

---

##### **Annemarie Frey** -Svizzera

Terapeuta complementare con Diploma Federale,

Direttrice delle Scuole,

Vice-presidente dell'Associazione Svizzera di Shiatsu metodo Namikoshi.

##### **Marie-Claire Pesenti Bolo Terzi** - Svizzera

Terapeuta complementare,

Riflessologa diplomato

Insegnante Tecniche integrate alla Riflessologia plantare.



## **INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA FORMAZIONE COMPLETA**

---

✎ **Per poter esercitare come terapeuta complementare in Riflessologia Plantare occorre:**

- **Essere in possesso del Diploma in Riflessologia plantare**
- **Aver superato l'esame del Tronco Comune**
- **Essere in possesso dell'Autorizzazione Cantonale quale Terapeuta Complementare**
- **Riconoscimento delle Casse Malati \***

\*Per ulteriori condizioni di riconoscimento delle casse malati consultare:

[www.naturaerzte.ch](http://www.naturaerzte.ch), [www.spak.ch](http://www.spak.ch) e [www.emr.ch](http://www.emr.ch)

✎ Per la Riflessologia plantare vengono richieste 160 ore di lezione nella materia specifica:

45 ore Riflessologia zone organiche	Fr. 870.-
58 ore Riflessologia zone nervose	Fr. 1'160.-
42 ore Tecniche integrate alla Riflessologia	Fr. 960.-
15 ore Energie di Rigenerazione delle ossa	Fr. 400.-
Esame di Riflessologia plantare teorico e pratico	Fr. 150.-
<b>TOTALE materiale incluso, durata circa due anni</b>	<b>Fr. 3'540.-</b>

**Per garantire la qualità dell'insegnamento dei corsi, il numero massimo dei partecipanti è di 10-12 persone.**

Per tutti coloro ai quali dobbiamo certificare delle formazioni frequentate presso altre scuole si richiede Fr. 100.- all'ora per lavori amministrativi.