

REFLEXOLOGIA PODAL

20 janeiro a 7 fevereiro de 2026 | 37 horas

FORMAÇÃO B-LEARNING

Filipe Halpern

FORMAÇÃO CERTIFICADA

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A reflexologia podal é uma terapia milenar, havendo registos desta terapia desde os tempos dos antigos egípcios, esta técnica tem vindo a ser estudada e desenvolvida no Ocidente de forma sistematizada desde o início do século XX.

É uma terapia verdadeiramente holística pois todo o corpo está representado no pé, onde temos zonas que refletem o estado dos órgãos internos e de praticamente todas as estruturas do corpo. Estimulando-as temos efeitos terapêuticos na zona do corpo correspondente, este é o princípio da reflexologia.

Esta formação, em formato **b-learning**, combina sessões online síncronas, dedicadas à transmissão de conhecimentos teóricos, com sessões **presenciais práticas e intensivas**, onde os participantes irão aprender a localizar corretamente todas as zonas reflexas do pé, treinar e aplicar as técnicas sob supervisão e aprender a executar um tratamento completo de reflexologia podal.

No fim desta formação os formandos serão capazes de:

- Identificar corretamente todas as zonas reflexas do pé;
- Aplicar corretamente as manipulações a cada zona;
- Estruturar e executar um tratamento de reflexologia podal.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato *b-learning* - **Lisboa**

20 e 22 de janeiro 2026: 19h30 – 22h (Zoom)

27, 29 de janeiro e 3 de fevereiro 2026: 19h30 – 21h30 (Zoom)

24 e 31 de janeiro e 7 de fevereiro de 2026: 15h – 19h (Presencial)

25 de janeiro e 1 de fevereiro: 10h – 19h (Presencial)

(37 horas)

DESTINATÁRIOS

- Terapeutas
- Massagistas
- Profissionais de saúde
- Profissionais de estética
- Todos os interessados pela temática.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *b-learning* com sessões presenciais em Lisboa e sessões online através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões online**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data	Horário	Temática
20/01/2026 Zoom	19h30-22h	<ul style="list-style-type: none"> - Conceito de Reflexologia - História da reflexologia podal - Anatomia do pé - Preparação e estrutura da sessão - Manipulações (técnicas) - Características na estimulação das zonas
22/01/2026 Zoom	19h30-22h	<ul style="list-style-type: none"> - Zonas reflexas na planta do pé
24/01/2026 Presencial	15h-19h	<ul style="list-style-type: none"> - Massagem relaxamento do pé - Anatomia palpatória do pé - Zonas do sistema eliminatório
25/01/2026 Presencial	10h – 13h 15h – 19h	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação e manipulação das zonas na planta do pé
27/01/2026 Zoom	19h30 – 21h30	<ul style="list-style-type: none"> - Zonas reflexas na planta do pé (continuação) - Zonas reflexas na parte interna do pé
29/01/2026 Zoom	19h30 – 21h30	<ul style="list-style-type: none"> - Zonas reflexas na parte externa do pé - Zonas reflexas no dorso do pé
31/01/2026 Presencial	15h-19h	<ul style="list-style-type: none"> - Revisões - Identificação e manipulação das zonas reflexas na planta e na parte interna do pé
1/02/2026 Presencial	10h – 13h 15h – 19h	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação e manipulação das zonas reflexas na parte externa e no dorso do pé - Massagem de reflexologia podal completa
3/02/2026 Zoom	19h30 – 21h30	<ul style="list-style-type: none"> - Breve introdução a conceitos da MTC - Tratamentos de reflexologia podal - Patologias e tratamentos com reflexologia podal
7/02/2026 Presencial	15h-19h	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação e Sistematização dos conteúdos

FORMADORES

Filipe Halpern

Especialista de Medicina Tradicional Chinesa (formado pela ESMTC) com mais de 10 anos de experiência. Para além da MTC, tem desenvolvido e aprofundado trabalho e técnicas na área das terapias manuais tendo formação em diversas técnicas, nomeadamente: Reflexologia podal, massagem terapêutica, desportiva, sueca, deep tissue, miofascial.

Para além da sua atividade terapêutica já deu formações na área da saúde e bem-estar, em diversas massagens e de QiGong terapêutico.

Atualmente trabalha como especialista de MTC, massagista e instrutor de QiGong terapêutico.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	245€
-------------	------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

