

Pichelin Katia / 76 66 02 302 66



## FORMATION MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

**DUREE: 2 JOURS  
16h**

9H-12H / 13H- 18H

**EFFECTIF : 4  
STAGIAIRES MAXIMUM**

**TARIF: 480€**

**VALIDATION : ATTESTATION :  
DELIVREE EN FIN DE STAGE**

Public : professionnel  
souhaitant élargir sa  
palette de connaissances,  
reconversion  
professionnelle, dans un but  
personnel. Aucun niveau  
requis.

Lieu de formation  
Dgoo

66450 Pollestres  
styl.esthetik@yahoo.com

Faites majoritairement de basaltes, une roche volcanique noire riche en fer, les pierres utilisées sont lisses et polies, et sont choisies pour leur capacité à absorber et retenir la chaleur. Immergées dans l'eau puis chauffées entre 54 et 63°C à l'aide d'un dispositif électrique, ces pierres sont ensuite appliquées sur des centres d'énergie clés, appelés les méridiens. Grâce à la chaleur diffusée, les tensions se dénouent, et le patient se trouve rapidement dans un état d'esprit de détente et de bien-être. Le corps et l'esprit sont ainsi rééquilibrés, pour une action bienfaisante globale. Outre l'utilisation des pierres chaudes, ce type de soin suit les techniques des massages classiques. Les bénéfices du massage aux pierres chaudes sont nombreux ; surtout pour les personnes souffrant de douleurs au dos, de problèmes de circulation, de stress, d'insomnie ou de dépression. Le massage aux pierres chaudes est idéal en hiver ou en période de grand froid ainsi que pour les personnes ayant les extrémités du corps froides (pieds et mains). On peut également se tourner vers ce type de soin pour ses vertus amincissantes, induites par l'action des pierres conjuguée à celle des huiles essentielles utilisées à cet effet.

Le recours aux pierres chaudes fait de ce massage un soin particulièrement relaxant. En effet, plus qu'un simple massage, celui-ci offre une détente et un bien-être renforcés par l'action des pierres et des huiles. Il s'agit d'une pratique ancestrale, utilisant des outils simples et naturels, et proposant au client une expérience unique et un voyage sensoriel des plus efficaces.

### Objectifs pédagogiques :

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage aux pierres chaudes
- Maîtriser les indications et contres indications du massage aux pierres chaudes
- Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé.

### Programme pédagogique :

#### **Jour 1 : base théorique et pratique sur modèle**

Matin présentation des participants et de la formatrice

théorie : définir le massage, indications, contre-indications, mise en place de la cabine.

Démonstration du massage par la formatrice

Après midi Mise en pratique sur modèles pas à pas

#### **Jour 2 : pratique sur modèle et bilan de compétences.**

Matin Révision de la veille sur la théorie et récapitulatif du protocole .

pratique sur modèle pas à pas .

Après-midi pratique sur modèle

bilan de compétences.

### Moyens pédagogiques :

matériels nécessaires à l'apprentissage, Test de connaissances, remise d'un livret et d'une attestation de formation

