PIERRES CHAUDES



Incontournable pour : Spa, institut, centre de remise en forme ...

A l'affiche de tous les instituts de luxe et de tous les spas du monde entier, bien au-delà de ce phénomène de mode, **le massage aux pierres chaudes** est le plus dynamisant. C'est le seul massage qui réchauffe le corps et le cœur en même temps !

Ce soin subtil se travaille à l'aide de pierres chaudes de basalte, nées de la force de la terre et qui donnent leur chaleur à tout le corps en transmettant leur formidable énergie.

Hiver, printemps ou automne, quelle que soit la saison, le massage aux pierres chaudes est l'un des massages les plus agréables à recevoir, le soin cocooning par excellence ! Les pierres sont aussi utilisées pour effleurer et masser les tissus et les muscles et faciliter ainsi un travail à la fois doux et profond. Idéal en cas de rhumatismes, contractures, stress.

Objectif :

Acquérir les gestes postures nécessaires pour un massage d'1h à 1h30 méthode nommée en intitulé Massage Bien-être aux Pierres chaudes.

Celle-ci se décline en 5 objectifs majeurs à savoir :

1. Maîtriser l'ensemble des techniques nécessaires à la réalisation d'un massage aux pierres chaudes d'1h à 1h30.
2. Assimiler avec aisance la manipulation des pierres à la chorégraphie du massage tout en maitrisant la bonne température.
3. Savoir accueillir et être à l'écoute de son client(e) afin de déterminer la séance suivant ses besoins pour apporter des conseils personnalisés.
4. Respecter la pudeur, et le confort du receveur, les règles d'hygiène, de sécurité, et de l'environnement.
5. Avoir les bonnes postures pour réaliser les enchaînements et manœuvres en sécurité, afin d'harmoniser et donner aux mouvements une parfaite aisance.

Programme :

- Historique du massage aux pierres chaudes
- Présentation et utilisation du matériel
- Préparation des pierres pour le maintien de la température
- Hygiène et sécurité
- Les huiles végétales utilisables
- Savoir accueillir et être à l'écoute de son client(e) afin de déterminer la séance suivant ses besoins pour apporter des conseils personnalisés.
- Gestion de la chaleur de l'eau et des pierres pour le massage.
- La conduite de la chaleur
- Protocole corps complet
- Apprentissage des différents enchaînements pour pratiquer un massage complet d'1h à 1h30
- Avoir les bonnes postures pour réaliser les enchaînements et manœuvres en sécurité, afin d'harmoniser et donner aux mouvements une parfaite aisance et d'éviter les traumatismes corporels.
- Gérer sa respiration en fonction de la posture et de la technique utilisées pour éviter la fatigue.

Un support écrit pour la théorie et pour la pratique est remis aux stagiaires en cours de la formation.

- Démonstration et pratique des techniques en duo : les stagiaires sont tour à tour opérateur et sujet. Pour les cours particulier mise en situation avec des modèles bénévole.
- Durant la formation, l'attention portée aux stagiaires est constante, les mouvements appris sont corrigés et revus autant de fois que nécessaire.
- Révision pratique dont 1h30 de mise en situation.
- Tour de table, débriefing et échanges entre les différents acteurs.
- L'évaluation porte sur l'acquisition des objectifs pédagogiques définis, vérifiée pendant une mise en situation de séance.

Évaluations : en fin de module de formation.

Matériel à disposition : Un squelette grandeur nature, tables de massage, huiles, serviettes, draps d'examen, chauffe huile, coussins, têtières, centrale et pierres de basalte
Salle de cours calme, chauffée et aérée, parking gratuit pour 8 voitures.

Durée : 2 jours x 7h = 14h Tarif : 460€

Pour les anciens élèves 2 jours x 7h = 14h Tarif : 430€