



PLAN DE FORMATION MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Ce massage « Ili Ili », d'inspiration hawaïenne, est profondément relaxant grâce à l'utilisation des pierres chaudes qui restituent lentement la chaleur au fur et à mesure. Le pouvoir des pierres chaudes associé au travail des mains permet de détendre les muscles, de dénouer les tensions et apaiser le mental. Ce massage est entièrement réalisé avec les pierres dans les mains, on ne se contente pas de les placer sur des zones fixes.

OBJECTIF

- ✓ Préparer les pierres pour le massage, unité chauffante, mise à température des pierres.
- ✓ Organiser la gestion des pierres pendant le massage.
- ✓ Apprendre les techniques spécifiques au massage pierres chaudes telles que la technique main chaude.
- ✓ Savoir réaliser un massage d'1 heure, entièrement réalisé avec des pierres.

MATERIEL

- Matériel fourni par Harmony Formation pour toute la durée de formation :
Tout le matériel nécessaire pour l'action de formation (table de massage, huile, flacon, unité chauffante + kit de pierres).
- Matériel à apporter par le stagiaire :
1 petite et 2 grandes serviettes + stylo pour prendre des notes

Vous avez la possibilité d'utiliser votre propre matériel (unité chauffante + kit de pierres) pour vous entraîner.

PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant apprendre cette technique : professionnels du bien-être, de la beauté et de la santé / personne en reconversion.

PREREQUIS NECESSAIRE

Aucun prérequis.

Conseil : la pratique d'un massage aux huiles, auparavant, permet d'appréhender plus facilement ce protocole et la gestion des accessoires.

PROGRAMME DE FORMATION

Jour 1 matin :

Théorie :

Histoire, Indications et contre-indications au massage, Spécificité de ce massage.

Présentation et gestion du matériel nécessaires : kit de pierres, unité chauffante, gestion de la température.

Maîtriser les gestes : techniques mains chaudes, lissage, effleurage, pétrissage avec les pierres.

Préciser l'éthique, l'attitude et les objectifs du praticien.

Pratique :

Démonstration de la mise en route du matériel et pratique des stagiaires

Démonstration du protocole du massage du dos

Donneur/receveur protocole du dos

Jour 1 après-midi :

Donneur/receveur protocole du dos (suite)

Démonstration des techniques de massage des jambes arrière

Donneur/receveur protocole des jambes arrière

Jour 2 matin :

Session questions / réponses

Révision protocole "Grande face arrière"

Démonstration des techniques de massage des jambes avant

Donneur/receveur protocole des jambes avant

Jour 2 après-midi :

Donneur/receveur protocole des jambes avant (suite)

Démonstration des techniques de massage du buste avant

Donneur/receveur protocole du buste avant

Jour 3 matin :

Questions / Réponses

Révision approfondissement protocole : « Grande face arrière » : Dos/nuque, Pieds, Jambes arrière, Enchaînement

Révision approfondissement protocole : « Grande face avant » : buste, Pieds, Jambes avant, Enchaînement

Jour 3 après-midi :

Mise en situation : exécuter un protocole de massage aux pierres chaudes de 1h.

Bilan de fin de formation

Abordé et travaillé pendant toute la formation :

- ✓ Travail des postures à prendre
- ✓ Travail de la fluidité du massage
- ✓ Maîtrise de la durée du massage
- ✓ S'adapter à la morphologie du massé
- ✓ Créativité et intuition

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- ✓ Support de cours remis lors du stage
- ✓ Travaux pratiques donneur/receveur
- ✓ Fiche d'évaluation finale remise par le formateur
- ✓ Contrôle continu des connaissances
- ✓ Attestation de formation

DUREE : 3 jours – 21h

Horaire : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner ; soit 7 heures par jour

TARIF : 525€

Nom du document : Programme de formation - PIERRES CHAUDES - v3-03-22
Répertoire : C:\Users\laeti\OneDrive\Bureau
Modèle : C:\Users\laeti\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dot
m
Titre :
Sujet :
Auteur : angéline
Mots clés :
Commentaires :
Date de création : 19/01/2021 22:50:00
N° de révision : 82
Dernier enregistr. le : 30/03/2022 11:27:00
Dernier enregistrement par : Laetitia termeau
Temps total d'édition : 96 Minutes
Dernière impression sur : 31/03/2022 10:35:00
Tel qu'à la dernière impression
Nombre de pages : 3
Nombre de mots : 556 (approx.)
Nombre de caractères : 3 063 (approx.)