

Formation Massage aux pierres chaudes

Initiation au matériel et aux gestes fondamentaux

1 jour - 7 h

Hors pauses et déjeuner

Dates et sessions : nous consulter.

490 €

Le massage aux pierres chaudes associe le toucher manuel à l'utilisation de pierres chauffées, pour proposer une expérience enveloppante de détente. Cette journée permet de découvrir le matériel, les contrôles de température et les gestes de base, puis de réaliser un enchaînement court guidé.

Objectifs

- Identifier les principes du massage aux pierres chaudes et ses limites de pratique.
- Préparer le matériel et vérifier la température des pierres avant et pendant leur utilisation.
- Accueillir et installer le receveur en respectant son confort et son consentement.
- Découvrir les prises, les lissages et les transitions entre mains et pierres.
- Réaliser un enchaînement guidé d'environ 30 minutes sur une zone du corps.

Public

Tout public débutant et praticiens du bien-être souhaitant découvrir le massage aux pierres chaudes.

Pré-requis

Aucun prérequis technique.

Tako Forma - 7 Avenue de Rocroi, 91380 Chilly-Mazarin
contact@nicorelax-formation.com - www.nicorelax-formation.com



Formation Massage aux pierres chaudes

Initiation au matériel et aux gestes fondamentaux

1 jour - 7 h

Hors pauses et déjeuner

Dates et sessions : nous consulter.

490 €

Programme

Matin - Préparation et fondamentaux (3 h 30)

• Accueil, attentes et présentation du massage aux pierres chaudes.

• Cadre de pratique : consentement, précautions et situations nécessitant une adaptation ou un report.

• Choix des pierres et des huiles ; appareil de chauffe et utilisation selon sa notice.

• Hygiène, organisation du poste, installation et drapage.

• Contrôle thermique, introduction progressive des pierres et vérification du confort.

Après-midi - Gestuelle et pratique guidée (3 h 30)

• Posture, prise en main des pierres, lissages et pressions simples sur le dos.

• Alternance mains/pierres, changement des pierres et continuité du toucher.

• Distinction entre pierres en mouvement et pierres posées : durée du contact et protections.

• Pratique supervisée en binômes : 30 minutes par participant, avec corrections.

• Nettoyage et entretien du matériel ; évaluation et bilan.

Pédagogie et évaluation

Démonstrations, pratique en binômes et corrections. Questions de compréhension et observation de la préparation, du contrôle thermique, du confort et des gestes. Remise d'une attestation de formation.

Modalités d'inscription

Pour connaître les dates et vous inscrire :

Par email : **inscription@nicorelax-formation.com**
Par téléphone : **06 12 78 15 56**

Tako Forma - 7 Avenue de Rocroi, 91380 Chilly-Mazarin
contact@nicorelax-formation.com - www.nicorelax-formation.com