

Formation Massage aux pierres froides

Initiation aux marbres froids et aux gestes fondamentaux

1 jour - 7 h

Hors pauses et déjeuner

Dates et sessions : nous consulter.

490 €

Le massage aux pierres froides associe le toucher manuel à la fraîcheur de pierres lisses, notamment en marbre. Cette journée permet de découvrir la préparation du matériel, le contrôle de la température et les gestes simples, puis de réaliser un enchaînement guidé de 30 minutes sur des zones ciblées.

Objectifs

- Identifier les caractéristiques des pierres froides et le cadre du massage de bien-être.
- Préparer, refroidir et contrôler les pierres selon le matériel utilisé.
- Adapter ou interrompre le contact selon le ressenti et les réactions cutanées.
- Découvrir les prises, les lissages et les transitions entre mains et pierres.
- Réaliser 30 minutes de pratique guidée associant gestes manuels et passages frais.

Public

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

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 froides

Initiation aux marbres froids et aux gestes fondamentaux

1 jour - 7 h

Hors pauses et déjeuner

Dates et sessions : nous consulter.

490 €

Programme

Matin - Découverte et préparation (3 h 30)

• Accueil, attentes et présentation des pierres froides dans le bien-être.

• Précautions : sensibilité au froid, circulation et sensibilité cutanée ; situations nécessitant un report ou un avis médical.

• Pierres de marbre, accessoires, huiles et refroidissement modéré.

• Hygiène, installation, drapage et recueil du consentement.

• Contrôle thermique, introduction progressive et signes imposant l'arrêt du contact.

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

• Posture, tenue des pierres et lissages simples sur les bras et les jambes.

• Dosage des contacts frais, transitions manuelles et maintien du confort général.

• Pierres en mouvement et poses : protections et surveillance de la peau.

• Pratique supervisée : 30 minutes par participant, avec alternance mains/pierres.

• Nettoyage, séchage et rangement ; corrections, évaluation et bilan.

Pédagogie et évaluation

Démonstrations et pratique en binômes. Questions et observation de la préparation, du contrôle thermique, du dosage des contacts et de la prise en compte des réactions. 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