

## FORMATION MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES



⌚ **Durée :** 14 h - 2 jours

€ **Tarif :** 490 € T.T.C.

€ **Acompte inscription :** 147 € T.T.C.

**Prérequis pédagogique :**  
Débutant. Avoir plus de 18 ans.  
Avoir un intérêt dans les métiers du « toucher » et être capable de prodiguer un massage.

**Méthodes & moyens pédagogiques :**  
Matériel mis à disposition du stagiaire :

- table
  - drap-house jetable
  - pierres de basalte
  - 1 petite serviette à mains
  - 1 serviette pour la cliente
  - 1 string jetable
  - chaussons jetables
  - 1 peignoir jetable
  - livret de formation
- Matériel fourni par le stagiaire :
- cahier
  - stylo

### Présentation

Le massage aux pierres chaudes est un moment de pure détente où le corps entre en contact avec un élément naturel. Les galets sont lisses et se posent telle une caresse sur votre dos, la chaleur des pierres pénètre votre corps et vous procure un sentiment d'apaisement.

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes et bienfaits du massage aux pierres chaudes.
- Maîtriser l'utilisation des pierres chaudes dans un protocole de massage.
- Apprendre à offrir un soin complet et relaxant en utilisant cette technique.

### Programme

#### JOUR 1 : Introduction et techniques de base

##### Matin (9h00 - 12h30)

##### 1. Introduction au massage aux pierres chaudes :

- Origine et histoire de cette technique.
- Bienfaits pour le corps et l'esprit : relaxation, soulagement des tensions, amélioration de la circulation sanguine.
- Présentation des pierres (basalte, marbre, etc.) et des outils nécessaires.

##### 2. Préparation du soin :

- Chauffage et entretien des pierres.
- Hygiène et sécurité : précautions à prendre pour éviter les brûlures ou irritations.

##### Après-midi (13h30 - 17h00)

##### 3. Techniques de base :

- Placement des pierres sur le corps pour une relaxation optimale.
- Gestes et mouvements fondamentaux : lissages, effleurages et pressions.
- Travail spécifique sur les zones clés : dos, épaules, jambes, pieds.

##### 4. Pratique supervisée :

- Premiers essais sur modèle ou binôme sous la supervision du formateur.

#### JOUR 2 : Perfectionnement et protocole complet

##### Matin (9h00 - 12h30)

##### 1. Techniques avancées :

- Intégration des pierres chaudes dans un massage global.
- Alternance chaud/froid avec l'utilisation de pierres froides pour stimuler la circulation.
- Adaptation des techniques selon les besoins du client (relaxation, tensions musculaires, stress).

## FORMATION MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Déroulement du stage :  
Formation en présentiel  
collectif

Lieu du stage :  
FORMABEAUTY  
79, impasse la Provençale  
83500 LA SEYNE-SUR-MER

### 2. Pratique guidée :

- Réalisation des techniques avancées sur binôme ou modèle.

### Après-midi (13h30 - 17h00)

### 3. Protocole complet :

- Réalisation d'un soin complet de massage aux pierres chaudes.
- Gestion du temps et personnalisation du soin selon le client.

### 4. Évaluation et certification :

- Évaluation pratique : réalisation du protocole sur modèle.

## Évaluation des stagiaires

- Bilan individuel pour chaque stagiaire.
- Remise de l'attestation de formation.

## Nature de la sanction de l'action de formation

Certificat de formation remis en fin de stage après réussite de l'examen.

## Délai d'accès à la formation

48 heures pour une réponse suite à une demande de formation.

## Formatrice : Mme Sahbia GARBAA

Mme Sahbia GARBAA, de formation initiale CAP esthétique, a dirigé pendant 16 ans un institut de beauté et spa. Depuis 2005, elle s'est formée régulièrement aux différentes techniques esthétiques (restructuration des sourcils, micro-pigmentation manuelle, maquillage professionnel, formation aux produits de marques, Pro Extencils, prothésiste ongulaire, etc.) et elle a elle-même formé une quinzaines d'apprenties dans le domaine de l'esthétique.

Elle est reconnue en tant que professionnelle experte dans son domaine et elle est sollicitée régulièrement pour donner des formations. Mme Sahbia Garbaa est soumise aux dispositions pénales relatives au secret professionnel dans le cadre des prestations effectuées pour ses clients.

## Modalité d'inscription à la formation

Inscription via le formulaire contact du site Internet :

<https://www.forma-beauty.fr/index.php/a-propos/contact/>

Réponse sous 48 heures.

## FORMATION MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

### Accès aux personnes à mobilité réduite



#### Notre engagement lors de l'inscription

- Le centre fournit un questionnaire afin d'évaluer au mieux le handicap du candidat.
- Par la suite, si nous avons la capacité de nous adapter au handicap du candidat, nous procéderons à l'inscription.

Contactez Mme Sahbia GARBAA au 06 37 12 13 51