



FORMATION MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES & MARBRES FROIDS

Niveau de difficulté : ① ② ③ ④ ⑤

Durée du protocole : 60 à 75 minutes sur table

<u>Module</u>	En groupe
<u>Durée de la formation</u>	21 heures sur 3 journées - 07 heures de formation par jour
<u>Tarif de la formation</u>	480 € en financement personnel. 720 € avec prise en charge (Opco - Pôle emploi, etc.).

« 3 PROTOCOLES EN 1 » UN VRAI COUTEAU SUISSE !

Il pourra être décliné dans sa version originelle, en alternant le chaud et froid, mais pourra l'être aussi dans sa version uniquement chaude (pour un effet relaxant) ou uniquement froide (pour un effet stimulant).

Commun à de nombreuses traditions et issu de techniques ancestrales, le **Massage aux pierres chaudes** allie la puissance et la douceur des pierres pour un meilleur relâchement physique et émotionnel.

Après un temps de massage manuel où la peau est préparée à recevoir la chaleur, le corps est **massé** avec des pierres de basalte (volcaniques et riches en fer) dont la l'action engendre un réchauffement musculaire, atténue tensions et douleurs, améliore la circulation des fluides, répandant, ainsi, le calme et le bien-être dans tout le corps.

Un temps de pose statique sera observé pour que la diffusion de la chaleur atteigne un effet maximal.

Le **passage et la pose des pierres de marbres froids** vont contribuer à enlever l'excès de chaleur interne, réduire les inflammations et stimuler la personne.

L'apport du froid vient équilibrer le massage. En alternant le chaud et le froid et en appliquant le principe de la thermothérapie, la circulation des fluides est dynamisée pour un meilleur confort.

D'une durée de 60 minutes sur table, il se pratique avec des mouvements lents, une pression dosée, une gestuelle douce et tonique à la fois.

Il s'effectue sur l'ensemble du corps, faces antérieure et postérieure, mains, pieds, visage et un

petit massage crânien viendra terminer la prestation.

3 versions en 1 :

1 - La version « **On the rocks** », en alternant chaud et froid pour activer la thermothérapie et stimuler l'élimination des toxines, sera bénéfique sur des personnes stressées, speed ou en préparation et récupération sportive → 75 minutes.

2 - La version « **Hot Stones** », avec des pierres chaudes, uniquement, pour détendre profondément les tissus et les muscles est un cocon de douceur pour la personne qui le reçoit, elle réduit le stress et l'épuisement autant que les tensions musculaires → 60 minutes

3 - La version « **Mr Freeze** » avec des marbres froids (uniquement) pour réduire l'inflammation des tissus dues à la pratique intensive du sport ou en récupération sportive. Idéale pour les fous de sports !

Attention : Ce protocole nécessite du matériel spécifique non compris dans le tarif de la formation :

- Unité de chauffe-pierres,
- Kit de pierres de Basalte,
- Kit de pierres de Marbres froids.

Rappel important : Le terme « massage », ici utilisé, désigne des manœuvres de bien-être n'ayant aucune visée thérapeutique. Le massage de bien-être ne relève ni du champ de l'esthétique, ni du champ du massage thérapeutique tels que définis par le Code de la Santé Publique. Comme son nom l'indique, il cible le relâchement, la détente et la relaxation physique et psychique. Il ne se substitue, en aucun cas, à la pratique de la masso-kinésithérapie ou de l'ostéopathie.

Délais d'accès

2 jours à compter de la réception de votre contrat d'inscription et du règlement de l'acompte sauf si la session est complète entre temps.

Objectifs

- Démontrer la bonne acquisition des notions théoriques contenues dans la présentation théorique du **Massage aux pierres chaudes et marbres froids**,
- Acquérir les connaissances, les postures, la gestuelle et les techniques pour réaliser une prestation massage de manière professionnelle et accomplir un **Massage aux pierres chaudes et marbres froids** en 60 et 75 minutes sur table.

Prérequis

Savoir lire, écrire, parler et comprendre la langue française.

Public concerné

Tout public.

Durée de formation

21 heures sur 3 jours - 7 heures de formation par jour.

Horaires de formation

Accueil de 8 : 30 à 9 : 00.

Formation de 9 : 00 à 17 : 00 avec une coupure de 1 : 00 pour déjeuner.

Les horaires pourront être légèrement modifiés selon l'avancement de la pratique en groupe.

Des temps de pauses seront observés au cours du programme.

Lieu de formation

18, Rue de la Camargue - 30 230 - BOUILLARGUES

Nombre de participant

En groupe : de 2 à 8 stagiaires afin de prendre le temps de suivre chacun d'entre vous.

Accessibilité handicap

S'il existe un besoin de compensation handicap, merci de nous contacter afin de trouver, ensemble, une solution adaptée.

Encadrement

L'équipe de « MA FORMATION ZEN » vous guidera, vous conseillera et vous corrigera dans l'acquisition de vos nouvelles compétences et ce, tout le long de la session de formation.

Pédagogie

Nos formations en présentiel sont basées sur une méthode active, participative et ludique afin de vous rendre acteur et actrice de votre apprentissage.

La partie théorique est axée sur une vérification de la bonne assimilation des notions contenues dans la présentation ciblant les spécificités du protocole **Massage aux pierres chaudes et marbres froids**.

Ces deux fractions théoriques seront évaluées par un QCM pour vérifier la bonne intégration des informations reçues.

La partie Pratique est constituée de l'apprentissage des techniques, postures et gestuelles du protocole du **Massage aux pierres chaudes et marbres froids**.

Elle permet, à chaque stagiaire, d'exécuter des exercices concrets, de pratiquer et de recevoir le massage complet pour pleinement apprécier les effets et les ressentis et ce, sous l'œil attentif, les conseils et les corrections de l'équipe de « MA FORMATION ZEN ».

Un support pédagogique détaillé (version papier) et ses annexes seront remis à chacun des stagiaires.

Un tableau de réalisation de 10 pratiques personnelles, à remplir au fur et à mesure de vos prestations, est à nous adresser dès clôture.

Evaluation

Après cet apprentissage expérientiel, l'acquisition des compétences sera évaluée par une épreuve pratique de mise en situation réelle.

Chaque stagiaire effectuera, intégralement, le protocole du **Massage aux pierres chaudes et marbres froids** pendant la durée du temps imparti à cette évaluation soumise à la grille de cotation définie par notre organisme de formations.

Validation

La validation est réputée acquise la note de 14 sur 20 points à la partie pratique.

Une attestation de formation sera remise au stagiaire ayant validé l'acquisition des compétences.

En cas de non-validation, une date ultérieure de validation sera planifiée pour laisser un temps supplémentaire de pratique personnelle au stagiaire.

Votre avis compte

Afin d'améliorer la qualité de nos prestations de formation, un questionnaire à chaud sera à remplir à la fin de la session de formation.

Suivi post formation

Il est nécessaire de connaître vos ressentis et l'aisance acquise dans votre pratique personnelle.

Un questionnaire à froid vous sera donc mailé dans les 60 jours suivant votre formation et nous vous remercions de prendre le temps d'y répondre.

Durant cette période, l'équipe de « **MA FORMATION ZEN** » est à votre écoute pour vous accompagner dans votre pratique et répondre à vos questions.

Une séance de révision peut-être programmée si nécessaire.

Matériel à disposition

Tout le matériel nécessaire au bon déroulement de l'apprentissage (table de massage, huile végétale, huiles essentielles, holster, kit de pierres, unité de chauffe etc.) est mis à la disposition des stagiaires durant le temps de la formation.

Vous n'avez aucun matériel à apporter.

Nécessaire à amener

- Tenue légère et confortable pour la pratique (style sport),
- Chaussons ou chaussettes,
- 1 maillot de bain (maillot slip/boxer pour les hommes, Maillot 2 pièces pour les Dames),
- Repas froid ou chaud (micro-ondes) et votre bouteille d'eau,
- Par mesure d'hygiène, le port du masque sera respecté pour le massage de la zone du haut thorax et du visage, mais votre sourire reste de rigueur 😊

Conseillé :

- Avoir des ongles courts.
- Avoir un « chouchou » ou une barrette pour attacher les cheveux longs.
- Ne pas être trop maquillé(e).

Contre-indications pour les stagiaires :

Pendant la formation, chaque stagiaire va masser une personne et être massé à son tour.

Comme tout sujet désirant se faire masser, il est important de ne pas souffrir de pathologies importantes et pour garantir votre sécurité, vous devrez nous informer de toute pathologie connue par vous-même.

Les formations utilisant des huiles essentielles ne sont pas ouvertes aux personnes enceintes (ou en suspicion de grossesse) ni aux mamans en période d'allaitement.

En cas de doute et avant de vous inscrire, si vous répondez à une des pathologies suivantes, nous vous invitons à demander un avis médical et/ou une autorisation médicale à votre médecin traitant afin d'avoir l'assurance de pouvoir participer à cette formation.

Grossesse ou suspicion de grossesse - être en période d'allaitement - problèmes cardiaque importants - cancer, tumeur, ou être en cours de traitement (chimio ou rayons) - douleurs dorsales importantes - hernie discale - blessures ligamentaires ou musculaires - maladies inflammatoires - douleurs abdominales - nausées - plaies ou cicatrices récentes - avoir été opéré depuis - de 6 mois - affections cutanées contagieuses - forte fièvre depuis 24 heures - infections bactériennes ou virales - Covid-19 ou VIH.

L'équipe de « MA FORMATION ZEN » ne saurait être tenue responsable de quelconques complications médicales pouvant survenir durant ou à l'issue de la formation.

Déroulement et Programme de la formation

Ces horaires pourront être légèrement modifiés selon votre avancement.

RÉCEPTION - De 8 h 30 à 9 h 15 du jour 1.

- Accueil des stagiaires
- Partie administrative
- Présentation et collation de bienvenue.

PARTIE THÉORIE - De 9 h 15 à 10 h 30 du jour 1.

- Présentation du **massage aux pierres chaudes et marbres froids**,
- Ses origines, sa philosophie, ses bienfaits, ses contre-indications,
- Les huiles essentielles et mélanges aromatiques utilisés dans ce protocole,
- QCM de vérification d'intégration des notions reçues dans la présentation.

PARTIE PRATIQUE - De 10 h 45 du Jour 1 à 13 h 00 du Jour 3.

- Préparation des synergies et de l'espace de travail,
- Techniques de respiration, d'ancrage et de recentrage du praticien(ne),
- Démonstration et apprentissage des techniques de base par séquences,
- Démonstration et apprentissages des gestuelles et postures par séquences,
- Apprentissage du protocole massage aux pierres chaudes (version Hot Stones),
- Inclusion de la partie d'utilisation des marbres froids (Version On the Rocks),
- Apprentissage du protocole « Mister Freeze ».
- Pratique en binôme,
- Gestion du temps de massage,
- Corrections par l'équipe de « MA FORMATION ZEN ».

VALIDATION - De 14 h 00 à 16 h 00 du jour 3.

- Mise en situation réelle notée. Les stagiaires sont évalués par la pratique du protocole complet sur un(e) binôme pour attester de l'acquisition des nouvelles compétences.

AUTRE - De 16 h 40 à 17 h 00

- Feedback sur la session de formation,
- Remise des attestations de formation aux stagiaires ayant validé l'acquisition des compétences,
- Remplissage du questionnaire à froid.

Afin de garantir la qualité de notre enseignement, les formations sont effectuées en petit groupe et les places en sont limitées.

Nous vous invitons à nous contacter afin de vous assurer qu'il reste des places disponibles sur les dates proposées.

Pour tout renseignement, question ou élément complémentaire, vous pouvez nous contacter par mail ou par téléphone.

Au plaisir de vous recevoir ☺

Votre formatrice
Véronique ESPEISSE SERVILLE