



MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

(Modelage ayurvédique aux pierres chaudes et marbres froids)

Ce module très populaire est consacré à un modelage détoxifiant, apaisant et relaxant qui favorise la circulation sanguine. Il facilite également la vasodilatation des tissus.

Le protocole s'effectue à l'aide de pierres chaudes et de marbres froids maintenues à température idéale pendant toute la séance. La chaleur permet de détendre les muscles et les tensions du corps. Le froid stimule la tonicité des tissus.

Vous apprendrez à gérer la chaleur et à alterner les différentes pierres pour optimiser les bienfaits de ce modelage ayurvédique.

On utilisera également des pierres de chakras pour harmoniser les énergies.

OBJECTIF DE CET APPRENTISSAGE :

Nous avons conçu ce cours comme une aide à divers projets d'évolution de carrière :
Reconversion professionnelle, perfectionnement dans vos compétences, ou découverte d'un nouveau secteur en pleine expansion.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE CETTE FORMATION

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser le vocabulaire technique du modelage ayurvédique aux pierres chaudes
- Connaître les origines et les avantages de ce massage
- Connaître et maîtriser les gestes de sécurité pour le praticien et pour le client
- Savoir accueillir son client
- Savoir écouter et définir les besoins du client
- Identifier les contre-indications et allergies de chaque client
- Connaître les outils et produits adéquats pour effectuer le protocole
- Identifier la morphologie du client et les gestes qui peuvent lui être appliqués
- Maîtriser les gestes techniques
- Identifier les erreurs et maladresses à éviter
- Savoir adapter sa posture
- Connaître les consignes à appliquer auprès du client après le massage.



PUBLIC VISÉ :

Tout public intéressé par les techniques de massage du monde, désireux d'aider et d'apaiser les autres tout en leur apportant confort et bien être.

NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLES REQUIS :

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour cette formation mais une connaissance minimale de l'outil informatique est recommandée afin de pouvoir suivre les cours en e-learning. Maîtrise de la langue française (utilisée dans cette formation) demandée.

DURÉE DE FORMATION

Durée de la formation : 19,5 heures.

Le temps de chaque module est évalué selon une moyenne, en fonction du temps de visionnage de chaque vidéo, ainsi que du temps de pratique de mise en application des gestes techniques enseignés, de réponse aux QCM (contrôle continu) et du temps consacré à préparer d'éventuels échanges avec la formatrice durant leur parcours de formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

La formation s'effectue **en distanciel** via notre plate-forme d'e-learning.

Matériel nécessaire de la part du stagiaire : Un outil informatique (PC, tablette, smartphone, etc.), un accès Internet, une table de massage, et de l'huile adaptée (huile de Sésame, huile de Jojoba, huile d'Amande douce ou huile d'Argan) en fonction des allergies et/ou des intolérances de la personne. Un pack de pierres chaudes, un pack de marbres froids, un kit de pierres de chakras, une mallette chauffante ou un dispositif alternatif de chauffage.

La formation est constituée :

- d'une partie théorique :
 - Historique et principes d'utilisation de ce massage
 - Les bienfaits de ce massage
 - Pourquoi le chaud et le froid
 - Comment chauffer les pierres ?
 - Comment gérer la chaleur ?
 - Les pierres de chakras



- Quelle huile utiliser ?
- Matériel et installation

- d'une partie pratique étape par étape (Gestes techniques et Pas à Pas) :
 - Explication minutieuse et rigoureuse de chaque geste technique qui sera à pratiquer dans ce protocole.
 - 19 chapitres à maîtriser techniquement

6 cahiers de cours seront mis à disposition du stagiaire (fichiers PDF) :

- Protocole complet (114 pages)
- Aide mémoire (14 pages)
- Accueil du client (8 pages)
- Contre-indications (9 pages)
- Matériel conseillé (6 pages)

La progression du stagiaire sera validée par un QCM après chaque chapitre (contrôle continu).

Une assistance pédagogique par email sera à leur disposition afin de répondre à toutes leurs éventuelles questions. Un suivi technique sera également disponible tout au long de la formation afin de répondre à toute difficulté qui pourrait être liée à l'accès ou à l'utilisation de la plate-forme.

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

MODULE 1 (1 heure) – Introduction

Présentation historique et utilisations du Massage aux pierres chaudes et marbres froids.

MODULE 2 (2 heures) - Les bienfaits de ce massage

Liste des 10 bienfaits du massage aux pierres chaudes et marbres froids.

MODULE 3 (2 heures) – Le chaud et le froid... Pourquoi ?

Origine et nature des pierres utilisées. Bénéfices apportés par le chaud et le froid sur les diverses parties du corps. Passage en revue des différentes orientations possibles de ce massage (esthétique, tonifiant ou relaxant). Conduite à tenir en présence de personnes



cardiaques, des femmes enceintes ou des personnes atteintes de maladies vasculaires ou de pathologies lourdes.

MODULE 4 (1 heure) – Comment chauffer les pierres ?

Passage en revue des différentes techniques de chauffage des pierres, mallette chauffante ou trempage dans l'eau chaude.

MODULE 5 (3 heures) – Comment gérer la chaleur ?

Conseils de sécurité dans l'utilisation de pierres chaudes. Utilisation d'une couverture pour protéger la peau de la personne. Etapes à prendre en compte entre la sortie des pierres de la mallette et leur présence sur la peau. Techniques pour respecter un bon timing en présence de la personne. Choix de la taille des pierres à privilégier selon la partie à masser. Focus sur la gestion des échanges de pierres et astuces pour éviter de se faire déborder par cette gestion. Avertissement sur l'utilisation des marbres froids.

MODULE 6 (2 heures) – Les pierres de chakras

Conseil dans le choix des pierres de chakras à utiliser : Améthyste, Lapis-lazuli, Aigue marine, Quartz rose, Citrine, Cornaline et Tourmaline noire. Rappel des différents chakras et de leurs fonctions. Rappel des raisons de leur utilisation dans ce massage.

MODULE 7 (30 mn) – Quelle huile utiliser ?

Récapitulatif des différentes huiles conseillées et des risques d'allergie possibles.

MODULE 8 (1 heure) – Matériel et installation

Présentation des divers accessoires utilisés : Valise chauffante, pierres chaudes et froides, table de massage, coussins et serviettes, élastiques pour les cheveux, couverture légère, diffuseur de musique, gestion du chauffage, de l'éclairage, etc.

MODULE 9 (5 heures) – Le protocole Pas à Pas

Apprentissage étape par étape des gestes techniques du protocole (19 chapitres).

MODULE 10 (2 heures) - Séance complète d'une heure

Visionnage d'une séance complète d'une heure, afin de bien voir l'enchaînement des gestes présentés lors de la mise en place du module 9.



EVALUATION EN CONTROLE CONTINU

Chaque chapitre du programme est suivi d'un QCM permettant, moyennant 80% de bonnes réponses minimum, d'accéder au chapitre suivant.

Sans oublier qu'un suivi en continu sera assuré en fonction des questions techniques et pédagogiques de l'élève.

Un relevé de connexion sera effectué chaque jour par le stagiaire via un tableau partagé avec la formatrice.

En fin de parcours, un premier commentaire rapide sur le cours sera demandé au stagiaire. Le stagiaire se fera ensuite filmer en train de réaliser le protocole complet, tel qu'il a été enseigné dans le cours. Il fera alors parvenir à la responsable pédagogique cette vidéo qui sera ensuite analysée et fera l'objet d'un retour par visio sur les points forts et également les éventuelles faiblesses à corriger dans sa pratique. La responsable pédagogique pourra également échanger avec la personne filmée afin de recevoir son ressenti en vue d'améliorer la transmission du protocole.

A la suite de cela, ce dernier recevra par mail un questionnaire d'évaluation de la formation lui permettant de communiquer son ressenti sur divers aspects du cours (technique, communication, pédagogie, supports, etc.).

Un certificat de réalisation (attestation de présence et de réussite) sera alors envoyé à l'élève par mail.

ENCADREMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Sylvie Nicouleaud, gérante et formatrice, dispose des qualifications, références et expertise requises (y compris l'éducation, la formation, les connaissances et les compétences) pour enseigner sur les thématiques proposées.

Elle conçoit les protocoles, effectue les démonstrations des gestes en vidéo et audio et répond à toutes les questions tout au long de la formation.

CONDITIONS D'ACCÈS ET MODALITÉS D'INSCRIPTION



Une **convention de formation**, accompagnée d'un devis, est adressée pour validation par le bénéficiaire (employeur ou individu) et sera à compléter et à nous retourner daté et signé (signature électronique) afin de finaliser votre inscription.

Après le délai légal de rétractation de 14 jours, L'entrée en formation est accordée sous réserve de pré-requis et elle est validée. L'élève reçoit alors l'accès aux cahiers de cours pdf ainsi que sa date d'accès au serveur de formation.

TARIF

Le coût total de la formation s'élève à **1 900 € TTC** (dont TVA 20%).

Option : Impression d'un livre reprenant l'ensemble des cahiers de cours

Coût de l'impression (152 pages) + frais de port : **69 € TTC** (dont TVA 20%).

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap.

Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi. Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

CONTACT

Pour toute question, merci de contacter **Sylvie Nicouleaud** de préférence par mail maelynevolution@gmail.com ou par téléphone au 06 32 69 10 81.