



## PLAN DE FORMATION MASSAGE aux PIERRES CHAUDES

Ce massage Ili Ili, d'inspiration hawaïenne, est profondément relaxant grâce à l'utilisation des pierres chaudes qui restituent lentement la chaleur au fur et à mesure.

Ce massage est entièrement réalisé avec les pierres dans les mains, on ne se contente pas de les placer sur des zones fixes.

### OBJECTIF

Le pouvoir des pierres chaudes associé au travail des mains permet de détendre les muscles, de dénouer les tensions et apaiser le mental.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Jour 1 matin :

#### Théorie :

- ✓ Histoire, Indications et contre-indications au massage, Spécificité de ce massage.
- ✓ Présentation et gestion du matériel nécessaires : kit de pierres, unité chauffante, gestion de la température
- ✓ Maîtriser les gestes : techniques mains chaudes, lissage, effleurage, pétrissage avec les pierres.
- ✓ Préciser l'éthique, l'attitude et les objectifs du praticien

#### Pratique :

Démonstration de la mise en route du matériel et pratique des stagiaires  
Démonstration du protocole du massage du dos  
Donneur/receveur protocole du dos

### Jour 1 après-midi :

Donneur/receveur protocole du dos (suite)  
Démonstration des techniques de massage des jambes arrière  
Donneur/receveur protocole des jambes arrière

### Jour 2 matin :

Session questions / réponses  
Révision protocole "Grande face arrière"  
Démonstration des techniques de massage des jambes avant  
Donneur/receveur protocole des jambes avant

### **Jour 2 après-midi :**

Donneur/receveur protocole des jambes avant (suite)  
Démonstration des techniques de massage du buste avant  
Donneur/receveur protocole du buste avant

### **Jour 3 matin :**

Questions / Réponses  
Révision approfondissement protocole : « Grande face arrière » : Dos/nuque, Pieds, Jambes arrière, Enchaînement

Révision approfondissement protocole : « Grande face arrière » : Dos/nuque, Pieds, Jambes arrière, Enchaînement

### **Jour 3 après-midi :**

Mise en situation : exécuter un protocole de massage aux pierres chaudes de 1h  
Bilan de fin de formation

### **Abordé et travailler pendant toute la formation :**

- ✓ Travail des postures à prendre
- ✓ Travail de la fluidité du massage
- ✓ Maîtrise de la durée du massage
- ✓ S'adapter à la morphologie du massé
- ✓ Créativité et intuition

### **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

- ✓ Support de cours remis lors du stage
- ✓ Travaux pratiques donneur/receveur
- ✓ Fiche d'évaluation finale remise par le formateur
- ✓ Contrôle continu des connaissances
- ✓ Attestation de formation

**DUREE** : 3 jours – 21h

**Horaire** : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner ; soit 7 heures par jours

**Prérequis** : connaitre 1 technique de massage