



PROGRAMME DE FORMATION Mise à jour 12/01/26

Massage Thermo Cryo minéraux (Pierres)

1. Présentation de la formation

Le **massage aux pierres chaudes et froides** est une technique de relaxation profonde qui associe la chaleur et le froid à des manœuvres manuelles spécifiques.

L'alternance thermique permet de **détendre intensément les muscles**, stimuler la circulation sanguine et énergétique, et favoriser une profonde sensation d'harmonie.

Cette formation permet d'apprendre un **protocole professionnel de 1h à 1h30**, applicable en institut, spa, cabinet ou centre de bien-être.

2. Objectif général

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de **réaliser une séance complète de massage aux pierres chaudes et froides**, en respectant les règles de sécurité, de posture et de qualité de prise en charge.

3. Objectifs pédagogiques

Le stagiaire sera capable de :

- Mener un entretien préalable
- Expliquer les spécificités du massage aux pierres
- Identifier les bienfaits et contre-indications
- Préparer le matériel et l'espace
- Réguler la température des pierres
- Appliquer le protocole complet
- Adopter une posture ergonomique
- Adapter le massage aux besoins du client

4. Public visé

- Praticiens en massage bien-être
- Esthéticiennes
- Professionnels paramédicaux
- Entrepreneurs
- Personnes en reconversion
- Demandeurs d'emploi

5. Prérequis

Occuper un poste ou avoir un projet professionnel dans :

- Un salon de soins,
- Une structure médicale ou paramédicale,
- Ou la pratique du massage bien-être.

6. Accessibilité Modalités D'INSCRIPTION /d'accès

- **Intra-entreprise** : après validation du cahier des charges
- **Inter-entreprise** : inscription possible jusqu'à 14 jours avant la session (selon places)

Un **entretien téléphonique préalable** est obligatoire.

- Entretien téléphonique préalable obligatoire
- Objectifs :
 - Analyser le projet du candidat,
 - Recueillir les expériences et motivations,
 - Présenter le contenu et les modalités,
 - Sécuriser le parcours et limiter les abandons
- Inscription possible à tout moment selon les places disponibles

Un entretien est proposé pour étudier les adaptations nécessaires.

Référent handicap : **Lynda Mainard**, du lundi au vendredi de 9h à 18h.

Pour les personnes malvoyantes ou non-voyantes, des adaptations sont possibles :
Démonstrations tactiles, verbalisation de tous les supports.

Le stagiaire peut utiliser un dictaphone.

Référent handicap : **Lynda Mainard** – 09h à 18h du lundi au vendredi.

7. Organisation

- **Durée** : 4 jours – 28 heures
- **Horaires** : 9h–12h / 13h–17h 2 pauses de 10 minutes 1 pause repas d'1 heure
- **Lieu** : 7 rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne
- **Effectif** : Minimum 2 à 8 personnes maximum
- **Contact** 06 59 05 79 79

8. Tarifs Particuliers : 588€ OPCO / FAF : 714 €

9. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Formation en inter Lors des premiers contacts, un entretien est proposé afin de :

- Prendre en compte les spécificités du handicap
- Identifier les besoins particuliers
- Déterminer les aménagements pédagogiques, matériels ou organisationnels nécessaires

Formation en intra

Toute inscription de personnes en situation de handicap doit être signalée en amont afin d'étudier l'adaptation de la formation.

Référent handicap :

Lynda Mainard – Disponible de **9h00 à 18h00**, du lundi au vendredi

- **Intra-entreprise** : après validation du cahier des charges
- **Inter-entreprise** : inscription possible jusqu'à 14 jours avant la session

Contenu de la formation DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ

1 Jour 1 – Fondamentaux

Objectifs

- Comprendre la technique des pierres chaudes et froides
- Maîtriser la sécurité et la préparation du matériel
- Apprendre les premiers gestes du protocole

1. Origine et principes du massage aux pierres

Présentation de l'origine de cette technique, de sa logique énergétique et de son usage dans les soins de relaxation et de récupération musculaire.

2. Effets de la chaleur et du froid

- Chaleur : détente musculaire, vasodilatation, relâchement
 - Froid : stimulation, tonification, drainage
- Comprendre leur complémentarité.

3. Bienfaits et contre-indications

Effets sur :

- Stress
- Douleurs
- Circulation
- Fatigue

Analyse des contre-indications : troubles circulatoires, inflammations, pathologies, grossesse à risque.

4. Sécurité thermique

- Température des pierres
- Test cutané
- Prévention des brûlures
- Hygiène du matériel

5. Huiles et matériel

- Choix des huiles
- Cuve chauffante
- Types de pierres
- Organisation du poste de travail

6. Démonstration – face postérieure Le formateur réalise une séance complète sur le dos, les jambes et les bras.

7. Apprentissage des gestes de base

- Effleurages
- Lissages
- Pressions glissées
- Vibrations avec pierres

8. Pratique en binôme Les stagiaires pratiquent sous supervision et corrections.

1 Jour 2 – Approfondissement

Objectifs

- Fluidifier le protocole
- Adapter les gestes
- Travailler en profondeur

1. QCM théorique Validation des connaissances (sécurité, principes, contre-indications).

2. Révision du protocole Reprise complète du massage pour consolider les acquis.

3. Ajustement des gestes et postures

- Pression adaptée
- Ergonomie
- Fluidité

4. Travail en profondeur Utilisation ciblée des pierres sur les zones tendues.

5. Alternance chaud / froid Optimisation des effets circulatoires et musculaires.

6. Pratique supervisée Corrections individualisées.

1 Jour 3 – Maîtrise

Objectifs

- Être autonome
- Réaliser un massage professionnel complet

1. Enchaînement complet Réalisation du protocole sans interruption.

2. Mise en situation réelle Simulation de séance client : accueil, massage, clôture.

3. Massage complet supervisé Observation et validation par le formateur.

4. Évaluation finale

- Grille de compétences
- QCM
- Examen pratique
- Jury

5. Conclusion

Bilan, conseils professionnels et remise du certificat.

Post-formation

Le stagiaire devra réaliser **10 séances de massage** avant la validation finale du certificat.

14. Bienfaits

- Relaxation musculaire profonde
- Amélioration de la circulation
- Oxygénation des tissus

- Diminution du stress et de la fatigue
- Harmonisation énergétique
- Sensation de bien-être global

13. Modalités pédagogiques

- Présentiel
- Alternance théorie / pratique
- Démonstrations
- Pratique en binôme
- Supports pédagogiques
- Évaluation pré et post-formation

14. Moyens matériels

- Tables de massage
- Huiles, coussins, matériel fourni
- Pratique en binôme
- Boissons chaudes offertes

15. Modalités d'évaluation

- Observation d'une séance
- Grille de compétences
- QCM
- Examen pratique
- Jury
- Réalisation de 10 séances après la formation

16. Certificat Délivrance du certificat :

« Pratiquer des massages bien-être – Massage thermo cryo minéraux

17 Évaluation des acquis

Évaluation en fin de formation

- Observation d'une séance complète
- Évaluation de la pratique par le formateur
- Grille d'évaluation renseignée

Évaluation par jury Examen final portant sur :

- Accueil et prise en charge du client
- Observation d'une séance
- Examen oral (théorie et pratique)

Condition préalable à l'examen :

Réalisation d'au moins **10 séances par protocole**, justificatifs à fournir.

18. Résultats attendus

- Validation des compétences professionnelles
- Capacité à réaliser une séance complète en autonomie.
-

19 INDICATEUR DE RÉSULTAT Depuis 2022, à la question De manière générale, êtes-vous satisfait de la formation ? Les stagiaires interrogés dans l'ensemble des formations (373) ont répondu : Très satisfaisant : 100 %

20. Informations administratives

LM Bien-Être Formée 7 rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne

Contact 06 59 05 79 79 lm.bienetre.formee@gmail.com

SASU au capital de 1 000 € RCS Bayonne – SIRET 913 339 222 00014 NAF 8532Z

NDA 75640536664 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)