



# PROGRAMME DE FORMATION 2026

## Massage bien-être AUX PIERRES CHAUDES – 32h (4 jours)

Formation individuelle en présentiel

### • LES OBJECTIFS / COMPÉTENCES VISÉES : À L'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- D'avoir intégré l'origine du massage aux **PIERRES CHAUDES**, ses actions et effets, les contre-indications
- Adapter les différentes tailles et formes de pierres selon l'utilisation
- Maîtriser la logistique et la sécurité des pierres chaudes, leur chaleur
- Maîtriser l'utilisation des galets froids sur le visage
- Maîtriser la prise en charge client (accueil, installation, hygiène, confort)
- Maîtriser les techniques manuelles d'un massage aux pierres chaudes d'1H30
- Intégrer les bases de l'anatomie du corps
- Gérer sa posture de travail, l'espace et le temps

### • CONTENU DE LA FORMATION :

#### JOUR 1 :

- Quizz de connaissances afin d'évaluer et de situer le niveau de connaissances du bien-être et du massage.
- Lecture du protocole et présentation de la technique enseignée : ses origines, bienfaits, sa commercialisation, les contre-indications, l'accueil et la prise en charge du client...
- Présentation et préparation du matériel utilisé : découverte des différents groupes de pierres (tailles, formes, utilisation), découverte de l'appareil à pierres chaudes, organisation de l'espace de travail
- Installation du massé et début de la pratique du massage aux pierres chaudes
- Apprendre la technique du massage aux pierres chaudes et les gestes spécifiques à la technique, les postures du praticien
- Débriefing de la journée

#### JOUR 2 :

- Rappels/questions sur la journée d'hier
- Suite de la pratique
- Révision sur le protocole acquis jusqu'à là
- débriefing de la journée

#### JOUR 4 :

- Rappels/questions sur la journée d'hier
- La stagiaire reçoit le massage par la formatrice
- Révision de la prise en charge du client
- Révision du protocole complet
- Ajustement des gestes et postures du stagiaire
- Évaluation écrite de la théorie
- Évaluation pratique sur prise en charge du client + du protocole complet sur le modèle
- Débriefing sur l'évaluation et la formation

### • MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- La technique enseignée est montrée par petites séquences sur le modèle volontaire.
- Le stagiaire pratique ensuite sur son modèle l'enchaînement des gestes.
- Le dernier jour de formation, la formatrice exécute l'intégralité du massage sur le stagiaire qui devient « receveur »
- Remise d'un support de protocole sur la théorie et la pratique du massage
- Fourniture du matériel nécessaire (Table de massage, serviettes, produits de massage, matériels...)
- Contrôle continu des connaissances (quizz, questions-réponses)

### • SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME : Une fiche d'émargement à signer par demi-journée

### • APPRÉCIATION DES RÉSULTATS :

- Évaluation sur la prise en charge + pratique du massage complet sur un modèle
- Remise de l'attestation de présence au stagiaire
  - Pour les stagiaires professionnels : remise de l'attestation de fin de formation
  - Pour les stagiaires débutants en massage : remise d'un tableau d'entraînement
- Tableau d'entraînement : 15 massages bien-être doivent être pratiqués dans les mois suivant la formation.
- Suite au 15 massages bien-être, planification d'une date avec la formatrice pour l'évaluation finale.
- Délivrance de l'attestation de fin de formation.

### ENCADREMENT :

- Lauriane FONT, diplômée du BTS Esthétique-Cosmétique, expérience professionnelle depuis 13 ans.
- Esthéticienne, SPA-praticienne, formatrice certifiée et gérante de « L'or de vos mains ».

#### Public concerné :

Tout public à partir de 18 ans

#### Prérequis :

Être motivé(e), à l'écoute et bienveillant

#### Résultats attendus :

Acquisition et pratique du protocole de massage bien-être

#### Modalité

Entretien téléphonique, dossier de candidature  
Délai de 15 jours

#### Effectif :

1 personne  
En présentiel

#### Tarif :

690 € net

#### Date :

A définir

#### Lieu :

A domicile  
chez le stagiaire  
(périmètre 1h de Biscarrosse)

#### Accessibilité PSH

Nous contacter

#### Pour aller plus loin

<https://www.lordevosmains.com/massage-aux-pierres-chaudes>

