



# Massage aux pierres chaudes - Hot Stone Therapy

Soins - Bien-être

Continue

**Durée**

12h

**Tranche d'âge**

18 à 25 ans

25 ans et +

**Finalité**

Attestation

**Pratique en entreprise / Alternance**

Non

**Métier en pénurie / Fonction critique**

Non



Cette formation a pour but de vous faire découvrir la Hot Stone Therapy, pratique venant de Californie. On trouve en effet là-bas de nombreuses pierres volcaniques noires que les Amérindiens avaient l'habitude de chauffer et de frotter sur le corps pour qu'elles transmettent leur énergie aux os. Ses adeptes considèrent aujourd'hui que la Hot Stone Therapy est un excellent moyen de retrouver une harmonie physique et mentale.

Des galets de basalte noir sont chauffés doucement et ensuite posés sur et sous le corps, qui est au préalable enveloppé d'huile. Par une méthode de modelage et de stimulation, la chaleur est diffusée par ondes et absorbée par le corps. Les muscles se détendent et la circulation sanguine est facilitée pour une relaxation totale. Les pierres sont posées au niveau des pieds et tout le long des os pour chercher des points "zone-réflexe". Par son travail le praticien stimule les "zones-réflexes" pour enlever les toxines et dénouer les zones affectées en raison du stress.

---

Les soins de la Hot Stone Therapy s'adaptent aux besoins de chaque personne (noeuds et blocages étant différemment localisés pour chaque individu).

---

## Conditions d'accès

Des connaissances de base en massage sont demandées pour pouvoir suivre la formation de massage aux pierres chaudes.

Un module théorique en massage sur l'anatomie du corps humain est organisé, pour les personnes qui souhaitent davantage se perfectionner.

---

## Programme

Programme

Les gestes de base avec les mains.

Les gestes de base avec les pierres.

La gestion des pierres chaudes.

La gestion d'une séance complète.

Le choix d'une ambiance musicale.

Le choix de l'ambiance lumineuse.

Exercices pratiques.



## Liège - Château Massart (FC)

Rue du Château Massart, 70 4000 Liège

04 229 84 60

### Accueil :

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 20h

/

[formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be)

### Type d'inscription

Par e-mail

Conditions d'admission

Des connaissances de base en massage sont demandées pour pouvoir suivre la formation de massage aux pierres chaudes.

Un module théorique en massage sur l'anatomie du corps humain est organisé, pour les personnes qui souhaitent davantage se perfectionner.

Bon à savoir

Consultez l'ensemble du catalogue de formations continues du Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers sur le site web [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be) (<https://www.formation-continue.be/>).

Pour tout renseignement, contactez-nous au 04/229.84.60 ou via [formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be)