



THE STONE MASSAGE COMPANY

# THÉRAPIE AUX PIERRES CHAUDES GUIDE DE L'UTILISATEUR

manuel du thérapeute

hazel millar, R.R.Pr. , C.A.  
roseann pikelin, RMT

## NOTRE ENGAGEMENT ENVERS NOTRE CLIENTÈLE

Nous de chez The Stone Massage Company sommes déterminé à fournir à notre clientèle la plus haute qualité de produit pour la thérapie aux pierres chaudes .

## UNE QUALITÉ INSURPASSABLE

Nos produits sont le choix idéal pour tous vos besoins de soins thérapeutiques. Leur qualité est sans égale et satisfait la demande sans cesse croissante de l'industrie des SPA et de massage .



the stone massage company

THÉRAPIE AUX PIERRES CHAUDES  
GUIDE DE L'UTILISATEUR

MANUEL DU THÉRAPEUTE



écrit par

HAZEL MILLAR, R.R.Pr. , C.A. et ROSEANN PIKELIN, R.M.T.

Avis de non-responsabilité: The Stone Massage Company a mis tous les efforts raisonnables afin de s'assurer que les informations contenues dans ce guide soit sûres et sécuritaires si vous suivez ce qui vous est enseigné dans ce guide. Le but de ce guide est d'instruire. Les auteurs n'auront ni implication, ni responsabilité envers aucune personne ou entité en ce qui concerne n'importe quelle perte, dégâts ou blessure causée par, ou présumé être causé directement, ou indirectement, par les informations contenues dans ce guide.

## 2e Impression

Copyright © 2009 par Hazel Millar et Roseann Pikelin.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être reproduite en tout ou en partie par aucun moyen électronique ou mécanique sans le consentement complet des auteurs.

Remerciements spéciaux aux gens suivants :

Jay MillAr, Secrétaire de rédaction

Margaret Mulligan, Photographe

Anastacia Dickerson, **Ad.Lib** type + design,  
Directrice artistique, Conception du Manuel, Dessinatrice  
et Pagination

## INTRODUCTION :

Ce guide de l'utilisateur vous introduira aux concepts de la Thérapie aux pierres chaudes. Tout de la préparation, comment chauffer les pierres, aux principes et aux techniques du Massage aux pierres chaudes serons couvert. Pour des informations plus poussées sur la façon d'exécuter un massage aux pierres chaudes, nous vous encourageons à suivre un de nos cours de certification.



## Les propriétés des pierres de basalte.

Les Pierres de basalte sont formées de lave qui est refroidie après une éruption volcanique. Le basalte noir est le plus souvent utilisé dans la Thérapie aux pierres chaudes, bien que leurs couleurs puissent s'étendre du vert au rouge et au brun.

Les pierres de basalte viennent dans une variété de tailles et grosseur de 1/2" pour les orteils, à 4" pour les pierres sacrées. Elles sont relativement plate ronde ou ovale, à l'exception des outils tissulaires profonds ou des pierres de contour de cou. Les pierres de basalte de The Stone Massage Company sont originaires des Montagnes des Andes en Amérique du Sud.



## Les propriétés des pierres de jade.

Le type le plus commun de jade utilisé pour le massage est le jade néphrite. Le Massage de Pierre de jade incorpore le chaud et le froid, utilisé soit pour masser ou pour être placé sur votre corps. Ces pierres ont été coupées et taillées aux formes diverses, pour être ensuite polies vous fournissant un sentiment doux et soyeux sur la peau. Traditionnellement, le jade a été utilisé pour attirer l'amour et l'argent dans votre vie. Une croyance accorde au jade le pouvoir de guérison au niveau des organes interne qui souffre de stress et aide à éliminer les toxines

Il ralentit le processus de vieillissement et renforce les défenses naturelles de l'organisme et son pouvoir de guérison. La couleur relaxante du jade aide l'organisme à s'auto guérir.



## Les propriétés des pierres de marbre.

Le marbre est le choix idéal pour la Thérapie des pierres froides. Il est utilisé par des Massothérapeutes et Esthéticiennes de la même façon. Ces pierres blanches de marbre ont été coupées et polies à des tailles et formes différentes destinées pour un travail sur des parties spécifiques du corps. Elles peuvent être utilisées toutes seules ou en association avec la Thérapie aux pierres chaudes.

Toutes seules, elles agissent comme un décongestionnant puissant pour aider à diffuser l'enflure dans les tissus musculaires et encouragent le flux sanguin loin des secteurs qui font de l'oedème. Elles sont excellents pour travailler avec des clients qui font de l'inflammation ou des blessures sportives. Des pierres froides peuvent être utilisées pour masser le contour délicat des yeux pour aider à soulager le gonflement, les cernes et améliorer la teinte de peau. Elles peuvent aussi être utilisées sur les sinus pour soulager douleur et congestion. En alternant des pierres chaudes et froides, une vasodilatation et la vasoconstriction de vaisseaux sanguins aide le système à se nettoyer, se nourrir et à guérir ses tissus.

## Q'est - ce que La thérapie aux pierres CHAUDES ?

La Thérapie aux pierres chaudes est classifiée en tant que thérapie géothermale. Ceci signifie qu'il comporte l'utilisation thérapeutique des pierres qui sont chauffées dans l'eau. De même, les pierres peuvent également être refroidies et employées spécifiquement pour la thérapie aux pierres froides. Ces désignations sont régies par les mêmes principes que l'hydrothérapie.

Par conséquent, le Massage aux pierres chaudes et le Massage aux pierres froides combine le massage avec l'application des pierres chauffées ou refroidies, qui sont soit pour masser le corps ou placées sur des endroits spécifiques du corps.

## effets de La thérapie aux pierres CHAUDES :

L'application de chaleur sur le corps cause une vasodilatation. Ceci signifie que les vaisseaux sanguins augmentent en diamètre et se dilatent. En conséquence, il y aura production de transpiration et le métabolisme s'activera, et une relaxation des tissus musculaire se produira.

## avantages de La thérapie aux pierres CHAUDES.

- augmente la circulation sanguine
- améliore la circulation lymphatique
- diminutions des douleurs au dos / épaule / cou
- diminutions des douleurs menstruelles
- diminutions des douleurs articulaires
- diminutions des maux de tête causés par des tensions
- diminutions des douleurs sciatiques
- favorise le bien-être et une vitalité accrues
- favorise l'enracinement en raison des champs magnétiques naturels inhérents aux pierres
- réduit le stress en général

## Les avantages de La thérapie aux pierres FROIDES.

Cette thérapie peut être employée en combinaison avec la Thérapie aux pierres chaudes ou seule. Elle aide à :

- réduire les enflures, les inflammations ou les rougeurs localisées
- aide à guérir les douleurs aiguës
- diminue les maux de tête causés par des tensions
- réduit la congestion des sinus
- tonifie et stimule le corps



## CONTRES - INDICATIONS.

Un client peut avoir une maladie ou une condition qui est contre indiquée aux traitements normaux ce qui peut exiger des modifications au traitement.

Les conditions suivantes exigent que le thérapeute procède avec précaution :

- Hypertension
- Diabète
- Maladie cardiaque ou toute autre maladie coronarienne
- Toute chirurgie où des nerfs ont été coupés ou ayant pour résultat une perte de sensation au corps
- Toute condition de la peau qui pourrait être aggravé par la chaleur
- Tout type de lésion ouverte
- Tous problèmes circulatoires, par exemple oedème
- Toute sensibilité diminuée de la peau à la température (anesthésie)
- Grossesse
- Toute lésion ou inflammation aiguë (la thérapie aux pierres froides est sans problèmes)
- Toute personne avec un poids excessif (dû aux problèmes de stress sur le coeur)
- Toute personne qui prend des médicaments tels que des analgésiques (diminution de la douleur), des anti-asthmatiques, des anti-inflammatoires, des décontractant musculaire et des anticoagulants
- Maladie de Parkinson
- Cancer
- Tous implants en métal
- Veines variqueuses (varices)
- Les personnes âgées et les enfants en bas âge
- Tout dysfonctionnement auto-immunitaire

## MODIFICATIONS DES TRAITEMENTS.

Pour modifier un traitement aux Pierres chaudes, les mesures suivantes peuvent être prises

- ramenez la température de l'eau entre 100-115 degrés Fahrenheit
- vérifiez fréquemment avec votre client si la température des pierres n'est pas trop chaude
- commencez par des traitements plus courts et augmentez graduellement le temps des traitements si aucun effet secondaire négatif ne se produit
- évitez de masser directement sur les régions problématiques, par exemple les veines variqueuses

## COMMENT CHAUFFER VOS PIERRES.

Nous recommandons fortement que vous utilisiez un réchaud professionnel conçu pour la Thérapie aux pierres chaudes pour faire chauffer vos pierres. Votre réchauffeur devrait inclure des dispositifs tels qu'une prise à trois branches pour aider à éviter les chocs électriques, un cadran de commande de la température de sorte que vous puissiez choisir et maintenir la température désirée de l'eau. Les réchauds de pierres professionnels ont un extérieur attrayant en acier inoxydable, lui donnant une addition esthétiquement plaisante à votre salle de traitement. Ils incluent une casserole démontable avec un revêtement intérieur en téflon. Ils sont disponible dans des formats de 6 litres et de 18 litres. Il serait

préférable d'avoir un comptoir ou table dans la salle de traitement pour que le réchaud puisse être placé dessus de façon sécuritaire. Vous aurez besoin également d'un récipient d'eau froide ou vous pourrez immerger les pierres dedans pendant quelques secondes si elles sont trop chaudes pour être utilisé immédiatement. Vous aurez besoin également :

- Utilisez Un thermomètre de type analogue (cadran avec chiffres et une aiguille)
- Une cuillère non métallique, avec des trous pour l'égouttement de l'eau
- Un petit filet pour tenir toutes les pierres d'orteil dans le réchaud
- Un recouvrement de protection à placer dans le fond de la casserole de chauffage

Remplissez le réservoir d'eau moins le 1/3 d'eau chaude. Placez le recouvrement protecteur dans le fond de la casserole ce qui aidera également à rendre les pierres plus visibles. Après, ajoutez les pierres dans votre réchaud pour pierre chaude. N'ajoutez pas les pierres de basalte blanches, ni celles en marbre ni les pierres précieuses dans le réchaud. Il serait préférable de placer vos pierres soit par grosseur ou l'ordre que vous les utiliserez. Placez toutes les pierres d'orteils dans un petit filet.

Tournez le cadran de commande de la température à la position la plus élevée et laissez chauffer approximativement 15-20 minutes (pour des instructions spécifiques, référez-vous s.v.p. aux directions

du fabricant). Après que les pierres soient préchauffées, tournez le bouton de commande de la température à la température désiré soit de 120 - 130 degrés de Fahrenheit. Avant de commencer, vérifiez la température stone d'une pierre dans votre main pendant quelques secondes. Le principe de base à se rappeler est que si la pierre est trop chaude pour que vous la teniez confortablement dans votre main, alors elle est trop chaude pour masser avec. Au besoin, prenez le temps d'immerger la pierre dans un bol d'eau froide pendant quelques secondes avant de commencer votre massage. Il vaut toujours mieux faire trop attention que pour risquer de brûler votre client avec une pierre qui est trop chaude.

Vous devrez réchauffer quelques pierres durant votre traitement. C'est parce que quelques pierres se refroidiront plus rapidement que d'autres et certains devront être employées encore plus tard pendant un traitement. Placez simplement les pierres de nouveau dans l'eau. Cela prend seulement quelques minutes pour une pierre à atteindre sa température. Il est important de noter que la taille de la pierre elle-même aide à déterminer combien de temps elle maintiendra sa chaleur. Les plus grandes pierres resteront chaudes pendant environ 10-15 minutes, tandis qu'une pierre de doigt d'orteil se refroidira après seulement quelques minutes d'utilisation.



Il est également recommandé d'avoir près de votre réchaud un contenant en plastique qui pourra être employé pour placer toutes les pierres qui ne sont plus nécessaires pour terminer le traitement. Quand vous terminez avec une pierre qui ne sera plus nécessaire, placez-la simplement à l'intérieur du contenant en plastique. À la fin du traitement, apportez le contenant en plastique à un évier où vous pouvez facilement nettoyer les pierres avec de l'eau, une brosse, et notre Nettoyant pour pierres. Pour terminer, soulevez la casserole intérieure de réservoir d'eau chaude du réchaud et videz l'eau avant de la nettoyer.

Après le nettoyage, étendez les pierres sur une serviette et tapotez-les pour les assécher. Pulvériser les pierres des deux côtés avec notre Purifiant Vaporisateur pour pierres. Cette étape est très importante afin d'éviter toute propagation possible des bactéries et des virus communs entre les clients.

Si vous faites deux clients un à la suite de l'autre, nettoyez la casserole du réservoir à l'eau en premier. Remplissez-la avec de l'eau chaude et remplacez-la à l'intérieur du réchaud. Placez le bouton de la température au niveau le plus élevé et puis retournez nettoyer et désinfecter les pierres. L'eau dans le réchaud se réchauffera tandis que vous nettoyez les pierres. Placer alors toutes les pierres de nouveau dans le réchaud ainsi elles seront prêtes pour le prochain traitement.



## COMMENT REFROIDIR LES PIERRES EN MARBRE BLANC ET CELLE POUR LA THÉRAPIE À FROID DES PIERRES DE BASALTE.

Le plus rapide est la méthode la plus facile pour refroidir vos pierres est d'ajouter les pierres à un récipient avec de l'eau et de glace et de les laisser au froid jusqu'à ce que vous soyez prêt à les employer. Elles peuvent également être placées dans un réfrigérateur ou un congélateur pour un refroidissement facile.

## TYPES DE TECHNIQUES DE MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Les techniques suivantes peuvent être exécutées sur tous les tissus mous du corps, y compris la peau, les muscles, les tendons et les ligaments.

Ce guide se veut un outil de référence seulement. Vous pouvez choisir d'expérimenter toutes les techniques et incorporer celle que vous trouverez la plus appropriée à votre travail pour un meilleur résultat pour vous et votre client.

Rappelez-vous d'éviter de masser avec les pierres sur tous les secteurs osseux, car ceci causera une douleur et un malaise.

## **EFFLEURAGE**

- du mot français « effleuré », signifiant touché légèrement
- le thérapeute glisse les pierres au-dessus du corps employant une pression légère à modérée
- s'adapter à la peau traitée
- toujours dans la direction du cœur
- le thérapeute maintient le contact sur la peau dans son mouvement de retour, mais n'applique aucune pression
- le rythme peut changer de lent à rapide
- habituellement les mouvements longs sont à conseiller
- utilisé au début d'un traitement pour appliquer l'huile et préparer la peau à un travail plus spécifique et en profondeur qui suivra

## **GLISSÉ**

- la plus superficielle et la plus légère des techniques
- seulement la peau est frottée ; le tissu fondamental (muscles) n'est pas directement affecté
- semblable à l'effleurage, sauf que le contact n'est pas maintenu sur le mouvement de retour
- peut être employée avec un rythme calmant et constant pour un effet de détente, ou peut être employée avec un rythme aléatoire pour un effet stimulant
- toujours utiliser à la fin d'un traitement afin de retourner le sang vers le cœur

## **PÉTRISSAGE**

- un terme très large qui inclut des techniques telles que le malaxage, saisir, serrer, drainage musculaire, presser et étirement
- la pression est appliquée vers le cœur et enlevée sur la manœuvre de retour
- ce malaxage se rapporte aux mouvements continus ou circulaires courts effectués avec des pierres tenues fermement dans les mains du thérapeute
- serrer se rapporte en utilisant les pierres pour serrer le muscle, on soulève le muscle vers le haut

- le drainage musculaire consiste à utiliser le côté de la pierre en suivant un muscle de son point d'insertion à son point d'origine en appliquant des pressions légères à un peu plus profondes
- pression signifie tenir une pierre dans chaque main, et on utilise une pression, ou un mouvement de va-et-vient, tout en appliquant une pression sur les muscles
- étirement on place les pierres côte à côte et on applique une pression tout en les écartant latéralement et indépendamment de l'une à l'autre

## TRUC POUR EFFECTUER UN MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

1. Suivez les principes standard de massage et vos techniques pour vos couvertures pendant vos traitements
2. En effectuant un Massage aux pierres chaudes, vous n'avez pas besoin de travailler très profondément. Rappelez-vous que c'est la chaleur calmante des pierres qui apporte la profondeur au traitement.
3. Appliquez toujours l'huile, la lotion ou le gel à chaque partie du corps avant de masser avec les pierres.
4. Toutes les manœuvres devraient être exécutées un minimum de 4x et pas plus que 8x chacun.
5. Ne passez pas trop de temps pour appliquer l'huile sur le corps. Votre client paye pour un Massage aux pierres chaudes, alors donnez-lui ce pour quoi elle a payé !



6. Rouler les pierres dans vos mains pendant le massage, cela aide les pierres à se refroidir également.
7. Ne massez pas trop lentement avec les pierres, car ceci pourrait causer des brûlures.
8. Bien que vous deviez fréquemment laisser le contact avec votre client pour aller changer vos pierres plus chaudes dans le réchaud, rapelez-vous de lui toucher la ou vous irez continuer votre massage ainsi ils pourront prévoir la où se fera le contact.
9. La plus importante, écoutez toujours votre client ! Demandez si la température des pierres est confortable, et, au besoin, ajustez la température de votre réchaud. En outre, demandez si la pression de votre massage est bien pour eux, et, ajustez encore selon les besoins.

Les Massothérapeutes et les Esthéticiennes emploient une variété de pierres dans leurs Traitements aux pierres chaudes. Ceux-ci incluent des pierres de basalte, de jade et de marbre et massent également avec des rouleaux. Utilisées pendant un massage, ou incorporée à d'autres techniques, l'utilisation d'une variété de pierres pour un Massage aux pierres chaudes ou froides rendra votre traitement plus exquis dans n'importe quelle clinique ou station thermale.

La Thérapie avec des pierres de basalte ou de jade se fera en version chaude ou froide, tandis que des pierres de marbre sont employées exclusivement pour la Thérapie aux pierres froides. Les traitements peuvent être relaxants ou thérapeutiques, dépendant des besoins de vos clients.

Pour en apprendre plus au sujet de la façon d'exécuter des traitements de la Thérapie aux pierres chaudes, nous vous encourageons à vous inscrire à un des cours de certification de la compagnie The Stone Massage Company ou à vous procurez et suivre nos différentes formations disponible et matérielle éducatifs.

Pour plus d'information, s.v.p. visite [www.thestonemassage.com](http://www.thestonemassage.com)



## AROMATHERAPY 101

L'aromathérapie est une addition merveilleuse à n'importe quel traitement de Thérapie aux pierres chaudes. L'utilisation d'huiles essentielles dans les traitements thérapeutiques aide à favoriser et maintenir la santé et la vitalité. Les huiles essentielles sont l'essence de la vie des plantes. Elles sont très concentrées et donc une très petite quantité est nécessaire pour obtenir tous les avantages thérapeutiques. Avant d'employer les huiles essentielles pendant le Massage aux pierres chaudes, elles devraient être diluées dans une huile de massage dite « porteuse ».

Les huiles essentielles sont très volatiles ce qui veut dire qu'elles s'évaporent relativement rapidement. Les huiles essentielles peuvent être employées de différentes manières comprenant des inhalations, des bains et des compresses, des



préparations cosmétiques, diffuseur et naturellement durant les massages. Un massage c'est vraiment bien, mais un Massage aux pierres chaudes aromatisé est encore meilleur ! Si vous êtes déjà un Aromathérapeute certifié, ou si vous êtes nouveau à vous y intéresser à cette spécialité, les huiles essentielles peuvent être employées très efficacement pour traiter tous les types de conditions physiques et émotionnelles.

Vous pouvez commencer en ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle à une huile, à un gel ou à une lotion de massage. En procédant ainsi, votre Massage aux pierres chaudes prendra une nouvelle dimension en devenant une thérapie curative. Ou vous pouvez considérer utiliser un diffuseur pour huiles essentielles dans l'air pour améliorer l'ambiance pendant votre session de Massage aux pierres chaudes. Vous pouvez soit les ajouter à un diffuseur, ou vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à l'eau de votre réchaud. Car si l'on ajoute quelques gouttes d'huile dans l'eau de son réchaud, une diffusion lente se fera par évaporation et une senteur de fraîcheur embaumera votre pièce.

### **TRUC POUR MÉLANGER LES HUILES ESSENTIELLES :**

Créer un mélange plaisant et efficace d'huiles essentielles pour être employé pendant le Massage aux pierres chaudes est aussi agréable que thérapeutique. Mélanger des huiles essentielles serait comparable à faire un parfum. Habituellement ce mélange contiendra une note supérieure, une note moyenne et une note basse. Quand vous mélangez une combinaison de notes simples, il y aura encore de plus grands avantages thérapeutiques, que peut fournir une seule bouteille d'huile essentielle. Il y a des possibilités sans fin pour les recettes d'huiles essentielles. Pour entreposer vos bouteilles d'huiles, éviter de les placer à la lumière directe du soleil, et replacer le couvercle rapidement une fois que la quantité requise a été prise.

## **VOICI LES PROPRIÉTÉS DES TROIS HUILES ESSENTIELLES QUE NOUS AVONS CHOISIES :**

### ***Orange douce :***

Propriétés : antidépresseur, digestif, tonique, antiseptique

Certains emplois : dépression, hystérie, renforce l'humeur,  
spasme musculaire, tension nerveuse, maux de tête

### **Lavande :**

Propriétés : l'antidépresseur, sédatif, antispasmodique,  
antinévralgique, antiseptique

Certains emplois : insomnie, migraines, dépression, eczéma,  
acné, brûlures, mal d'oreille.

### **Menthe poivrée :**

Propriétés : l'astringent, expectorant, fébrifuge, antispasmodique

Certains emplois : nausée, vomissement, diarrhée, gastralgie, fièvre,  
grippe, sinusite, migraines



## FONCTIONNEMENT DE L'INTÉGRATION DES CHAKRA DANS LA THÉRAPIE DU MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES : UTILISATION DES PIERRES PRÉCIEUSES POUR ACTIVER LES CHAKRAS

Notre corps est composé d'une énergie électromagnétique, généralement connu comme AURA. Le mot chakras, qui est Sanskrit pour roue ou disque, signifie les sept centres subtils d'énergie dans le corps. Les chakras sont responsables de diriger et de distribuer l'énergie de l'aura à tout notre corps. On dit que chaque chakras tourne à une fréquence différente. Quand chaque chakras tourne à sa fréquence parfaite, le corps rayonne la santé et les émotions sont équilibrées et centrées. Nous éprouvons une sensation de paix et de clarté. Les chakras peuvent devenir bloqués causé par une maladie, d'effort, ou une question environnementale, ou de modèles malsains de style de vie. Quand un tel déséquilibre se produit, l'écoulement normal de l'énergie de notre corps est perturbé, nous laissant vulnérables à la maladie.

Des pierres précieuses, peuvent être employées pour activer, énergiser et re-balancé les chakras. Les chakras sont stimulés par des vibrations subtiles d'énergie, les mêmes qui résonnent dans des cristaux. Symboliquement, les cristaux ou les pierres précieuses peuvent être employés comme diapasons pour aider à réaligner les vibrations du corps. Une méthode simple est de placer des pierres précieuses d'une couleur appropriée sur les emplacements



correspondants des chakras. Ceux-ci vont travailler en deux temps, nettoient et activent les chakras.

Il n'y a aucune fausse manière d'employer les pierres précieuses à condition qu'elles soient employées avec une intention d'amour et de guérison. Avant d'employer des pierres précieuses, on vous recommande fortement que vous les libérez tout d'abord de toute énergie négative ou stagnante. Il y a beaucoup de méthodes pour accomplir ceci. Vous pouvez les immerger dans de l'eau pure avec 1 cuillère à table de sel de mer dissous, pour une période d'au moins 30 minutes. Vous pouvez les laisser à la lumière du soleil pour les réactiver ou les placer dehors sous un ciel de pleine lune. Donner un Reiki à vos pierres précieuses est également une manière merveilleuse de les recharger.

#### **CHAKRA RACINE :**

*Couleur : Rouge*

*Pierres précieuses Associées : Obsidienne noire, Jaspe rouge, Pierre Sanguine*

#### **CHAKRA SACRÉ :**

*Couleur : Orange*

*Pierres précieuses Associées : Cornaline, Jaspe rouge, Pierre de soleil*

#### CHAKRA PLEXUS SOLAIRE :

*Couleur : Jaune*

*Pierres précieuses Associées : L'oeil du tigre citrin et jaune, Pierre de la lune*

#### CHAKRA DU COEUR :

*Couleur : Verte*

*Pierres précieuses Associées : Quartz de rose, Aventurine, Malachite*

#### CHAKRA DE LA GORGE :

*Couleur : Bleues*

*Pierres précieuses Associées : Sodalite, D'agate de lacet, Turquois*

#### CHAKRA DE LA TROISIÈME-OEIL OU DU FRONT :

*Couleur : Indigo*

*Pierres précieuses Associées : Améthyste, Sodalite, Fluorite*

#### CHAKRA DE LA COURONNE :

*Couleur : Violettes*

*Pierres précieuses Associées : Cristal clair de quartz, Améthyste*

## à PROPOS DES AUTEURS

Hazel Millar est une ancienne professeure de danse, devenue Réflexologue et Aromathérapeute. Elle pratique la thérapie du massage aux pierres chaudes depuis sept ans. Hazele est cofondatrice de The Stone Massage Company avec Roseann Pikelin à l'automne 2003 .

Hazel habite à Toronto avec son mari, le poète Jay Millar, et leurs deux garçons, Reid et Cole .

Roseann Pikelin, est une Massothérapeute diplômée et une Thérapeute diplômée en Massage Shiatsu du collège Kikkawa. Elle a combiné ses qualifications et son esprit d'entrepreneur pour former The Stone Massage Company avec la copropriétaire Hazel Millar. Elle est active dans le département des ventes, ainsi que celui du développement de produit, commercialisation et assistante dans les classes de formation .

Roseann demeure à Toronto avec son mari et leurs trois garçons .



the stone massage company

Toronto ON CANADA M6S 3G7

[THESTONEMASSAGE.COM](http://THESTONEMASSAGE.COM)