

Welcome

let's get started

Overview

ERASMUS +
Présentation
Destination
Organisme
Durée du séjour

Lycée Polyvalent JEAN CASSAIGNE

Introduction

Programme Erasmus +

Quick write

1. Le programme Erasmus+ est un programme de l'Union européenne qui soutient l'éducation, la formation, la jeunesse et le sport en Europe.
2. Erasmus+ vise à :
 - Favoriser la mobilité internationale des étudiants
 - Renforcer la coopération entre établissements européens
 - Développer les compétences linguistiques
 - Encourager l'ouverture interculturelle
 - Améliorer l'employabilité des jeunes
1. Erasmus+ est aujourd'hui l'un des programmes d'échange universitaire les plus connus au monde. Il offre aux étudiants une opportunité unique d'étudier ou de faire un stage à l'étranger tout en validant leur diplôme. C'est une expérience académique, culturelle et personnelle très enrichissante.

Stage à Malte

Le stage s'est déroulé au Phoenicia Spa & Wellness, un centre de bien-être haut de gamme situé dans un hôtel 5 étoiles The Phoenicia Malta à Floriana, à La Valette.

Ce Spa est réputé pour ses installations sophistiquées combinant relaxation, soins esthétiques et bien-être dans un cadre luxueux et moderne.

Le stage a débuté le 19 Mai 2025 et jusqu'au 19 Juillet 2025 soit durant 8 semaines.

Il a été financé par le programme ERASMUS + et les aides de la région Nouvelle-Aquitaine.

Les démarches ont été réalisées quelques semaines avant le départ par l'intermédiaire du Lycée Polyvalent JEAN CASSAIGNE.

Objectifs du Stage

Approfondir les compétences techniques liées aux soins du visage et du corps

Maîtriser les protocoles de préparation et de réalisation des soins spa

Développer une approche commerciale et relationnelle adaptée à une clientèle internationale

Intégrer une équipe professionnelle et apprendre les normes de qualité dans un spa 5 étoiles

Améliorer la communication en anglais, essentiel dans un contexte international.

Appréhender son environnement de travail

Communiquer

Beauté & Bien-être

Maîtrise des techniques esthétiques

Malte



Au cœur de la Méditerranée, bénéficiant d'une météo clémentine toute l'année, Malte et ses îles sœurs Gozo et Comino offrent un cadre exceptionnel pour une expérience authentique.





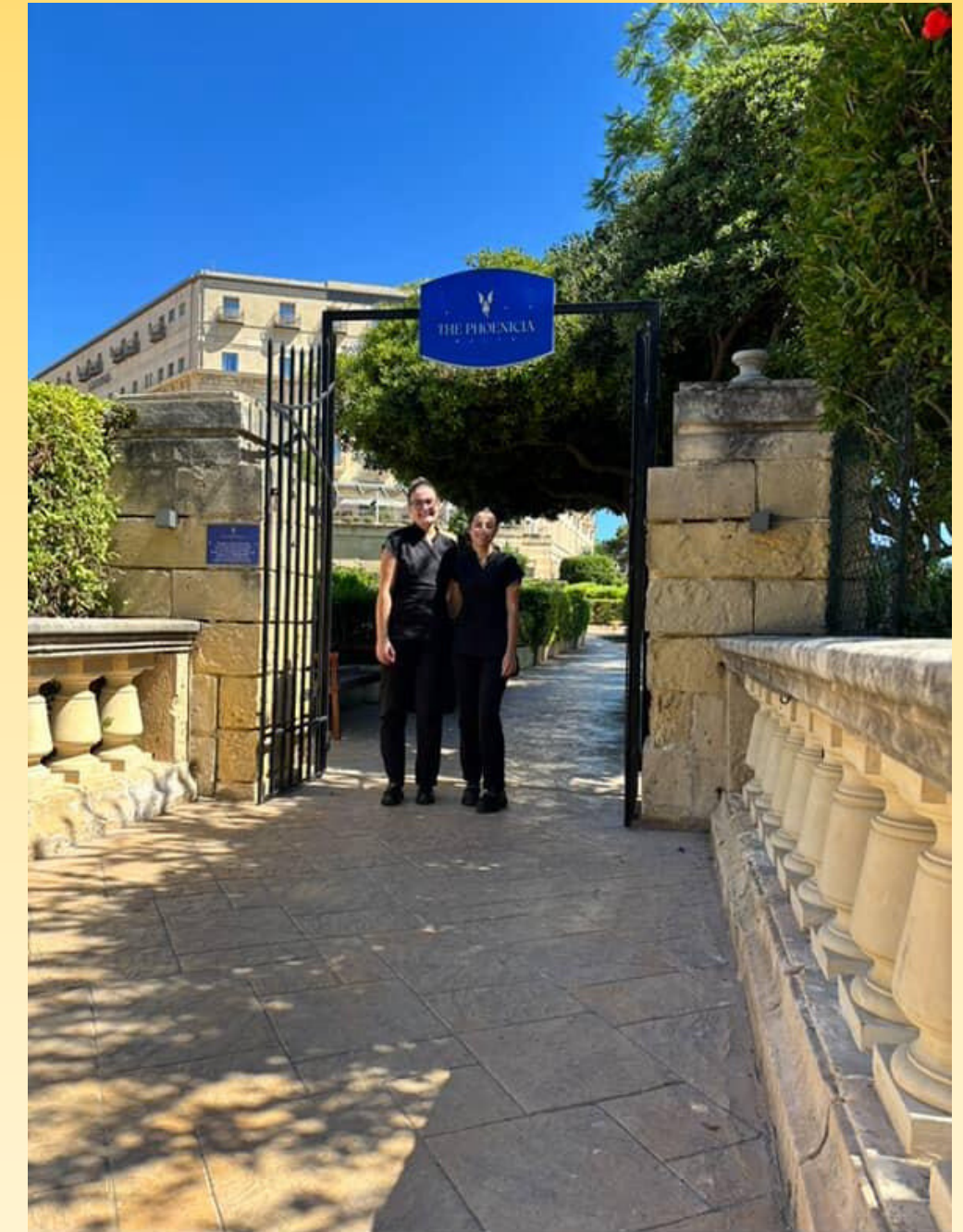
MALTE

Les incontournables



- 
- 1 COMINO ET LE BLUE LAGOON
 - 2 MDINA / L'IMDINA
 - 3 LA GROTTE BLEUE
 - 4 MATSAXLOKK
 - 5 LA VALETTE
 - 6 PETER'S POOL
 - 7 VILLAGE DE POPEYE
 - 8 SUEMA
 - 9 CORAL LAGOON
 - 10 MELLIEHA

Le Siage



Internship



les points positifs

- Expérience extrêmement enrichissante, autant sur le plan professionnel qu'humain.
- Découverte de nouveaux types de massages non pratiqués en France, avec des techniques différentes et des manœuvres plus profondes.
- Élargissement de notre palette de compétences en massage.
- Très bonne intégration au sein de l'équipe.
- Réalisation de nombreux massages, permettant une progression technique et plus de fluidité dans nos gestes.
- Amélioration de notre anglais professionnel (accueil client, explication des soins, prise en charge en cabine).
- Découverte du fonctionnement d'un spa haut de gamme international avec une clientèle exigeante et variée.

les points négatifs

- Rythme de travail parfois intense au niveau des horaires.
- Fatigue physique importante.
- Pression beaucoup plus forte lors des massages qu'en France, demandant une réelle adaptation.
- Douleurs occasionnelles, notamment aux poignets.
- Difficultés ponctuelles en anglais pour comprendre certains échanges rapides.

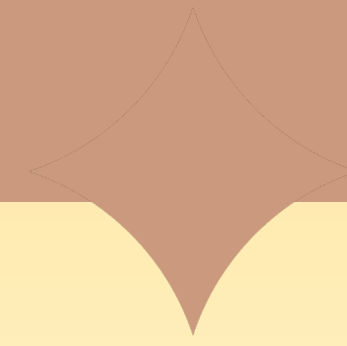
Bilan personnel

Ce stage reste pour nous une superbe expérience, autant sur le plan professionnel que personnel.

Nous avons :

- Développé nos compétences techniques, notamment en massage.
- Découvert une autre approche du bien-être et du service client.
- Gagné en autonomie en vivant et travaillant à l'étranger.
- Développé notre assurance et notre confiance en nous.
- Appris à nous adapter rapidement à un nouvel environnement professionnel.
- Renforcé notre capacité d'adaptation face à un rythme soutenu.

Conseils pour les futures étudiantes



Si vous avez l'opportunité de réaliser ce stage, n'hésitez pas : c'est une expérience très enrichissante. Il faut simplement être prête à s'adapter au rythme de travail, rester curieuse et ouverte d'esprit pour apprendre un maximum. Osez poser des questions, intéressez-vous aux protocoles et faites confiance à vos capacités. Même si les débuts peuvent être impressionnants, vous progresserez rapidement et gagnerez en assurance au fil des jours.



See
you
soon