



# CATALOGUE DES FORMATIONS

# 2026





**Zen Attitude**  
Formations

**NOUVEAUTÉ  
2026 !**



## PROGRAMME “Masseur·se bien-être”

ALIGNE ROME D1222 (FRANCE TRAVAIL, JUIN 2025)

Un **parcours professionnalisant** qui forme aux **compétences clés du métier** : conduite d'un entretien d'accueil, **maîtrise du toucher et des techniques de massage, adaptation aux besoins du client**, conseils d'hygiène de vie, ainsi que **gestion et développement d'activité**.

Le cursus s'appuie sur la fiche métier ROME D1222 et respecte ses attendus : apprentissage des gestes en présentiel, pratique supervisée et évaluation finale en conditions professionnelles.

### ☞ Objectifs :

- **Maîtriser les fondamentaux anatomiques et physiologiques**
  - Connaître les systèmes corporels essentiels (musculaire, circulatoire, nerveux, etc.) appliqués à la pratique du massage.
  - Identifier les zones de vigilance, contre-indications et précautions spécifiques.
- **Acquérir la maîtrise de plusieurs techniques professionnelles de massage bien-être**
  - Apprendre 4 techniques complémentaires pour répondre à différents besoins (Spirit Harmony, Amma sur chaise, visage et crâne, Pijat Bali)
  - Adapter chaque technique au profil, aux attentes et aux conditions physiques du client.
- **Développer la posture professionnelle du praticien**
  - Conduire un entretien préalable efficace (écoute, reformulation, identification des besoins).
  - Adopter une ergonomie de travail préservant la santé du praticien.
  - Assurer le respect des règles d'hygiène, de confort et de confidentialité.
- **Mettre en œuvre un protocole complet de massage**
  - Préparer l'espace et le matériel de travail.
  - Enchaîner les manœuvres avec fluidité, précision et adaptation.
  - Assurer un suivi et des conseils personnalisés post-séance.
- **Gérer et développer son activité professionnelle**
  - Maîtriser les bases administratives, juridiques et fiscales d'une activité de massage bien-être.
  - Construire et mettre en œuvre une stratégie commerciale adaptée.
  - Utiliser des outils de communication et de fidélisation de clientèle.

### ☞ Les blocs de formation

- Anatomie & physiologie appliquées au massage (savoirs requis ROME) : **Formation 100% en ligne**
- Gestion & développement d'activité (administratif, financier, relation client) : **En présentiel**
- 4 techniques de massage bien-être (diversifier, adapter, professionnaliser la pratique) : **En présentiel** → Spirit Harmony, Amma, visage et crâne, Pijat Bali

☞ **Handicap** : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ **Durée** : 12 jours/72 heures en présentiel + pratique supervisée + 97 heures en ligne .

Le programme s'échelonne sur plusieurs mois selon les sessions en présentiel choisies.

### ☞ Pour qui ?

- Toute personne en reconversion ou qui souhaite faire et s'investir dans ce métier
- Accessible à tous, sans prérequis

### ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livrets pédagogiques
- Exercices pratiques et mises en situation
- Entraînements pour les débutants
- Formation anatomie en ligne

### ☞ Mise à disposition du matériel et de la formation en ligne

### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluations en amont des formations
- Exercices pratiques et mises en situation pendant les formations
- QCM et évaluations pratiques en fin de chaque formations
- Evaluation pratique finale en conditions professionnelles
- Massages d'entraînement pour les débutants après les formations
- Jeux et QCM dans la formation en ligne

☞ **Tarif du programme : 3039€ → 2579 €\*** (soit 1 formation OFFERTE !)

### ☞ Horaires des jours de formations :

Les horaires peuvent varier selon les sessions choisies (voir calendrier) ; à votre rythme pour la formation en ligne

☞ **Lieu des formations** : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS

☞ **Dates de formation et modalités d'accès** : Voir calendrier et CGV

☞ **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

☞ **CV formateur disponible sur** [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\* Voir CGV sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\*\* Indicateurs disponibles en 2027



Zen Attitude  
Formations

NOUVEAUTE  
2025!

# ANATOMIE/PHYSIOLOGIE APPLIQUEE AU MASSAGE

COMPRENDRE LE CORPS HUMAIN POUR MASSER  
AVEC JUSTESSE

## 💻 100 % en ligne – À votre rythme

Cette formation en ligne vous permet d'acquérir les **bases essentielles de l'anatomie et de la physiologie**, spécifiquement adaptées à la pratique du **massage bien-être**. Vous y apprendrez le fonctionnement du corps humain pour **adapter vos gestes**, mieux comprendre les **zones à masser ou à éviter**, et gagner en **sécurité et en professionnalisme**.

Une formation indispensable pour toute personne souhaitant **pratiquer un massage éclairé, respectueux et efficace**, en toute autonomie.



### 👉 Moyens pédagogiques et Méthode :

- 100% en ligne
- Support pédagogique en ligne
- Exercices en ligne
- Comporte 10 modules + 2 bonus

### 👉 Modalités d'évaluation :

■ Auto-évaluations et exercices sous forme de jeux pour chaque module

■ QCM en fin de chaque module

👉 Tarif de la formation : 279 €\* (voir modalités de règlement sur le contrat de formation)

👉 Modalités d'accès : Contrat de formation accessible directement en ligne sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

👉 Handicap : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

👉 Accès au **certificat de réalisation à la fin de chaque module** après validation du QCM

👉 **CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**

\* Voir Conditions Générales de Vente sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\*\* Indicateurs disponibles en 2027



Zen Attitude  
Formations

NOUVEAUTE  
2026!

# MASSAGE & BUSINESS

## DE LA PASSION A LA PROFESSION

Vous êtes praticien(ne) en massage bien-être ou en cours de formation, et vous souhaitez **lancer votre activité** ou la **faire grandir sereinement** ?

Cette formation vous accompagne pas à pas dans la **création, la structuration et la mise en valeur** de votre projet professionnel.

Un accompagnement concret, humain et bienveillant pour passer de l'idée à l'action, avec des outils pratiques et des conseils adaptés au métier du massage.



### ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratiques

### ☞ Mise à disposition du matériel

### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques pendant la formation
- QCM en fin de formation
- Suivi post formation

☞ Tarif de la formation : Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\***

☞ Horaires des jours de formations : Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

☞ Lieu des formations : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS

☞ Dates de formation et modalités d'accès : Voir calendrier et CGV

☞ Handicap : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation

☞ CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)



**Zen Attitude**  
Formations



## MASSAGE AMMA SUR CHAISE

UN MASSAGE COURT, PUISSANT ET CIBLE, IDEAL  
POUR FAVORISER LE MIEUX-ETRE AU TRAVAIL, EN  
MILIEU HOSPITALIER, EN SALON OU EN  
EVENEMENTIEL

Le **massage Amma sur chaise** est une technique **brève, énergisante et accessible**, pratiquée sur une chaise ergonomique. Issu des traditions japonaises, ce massage se concentre sur **le dos, les épaules, la nuque et les bras**, avec des **pressions, percussions et étirements** pour **détendre, dynamiser et relancer l'énergie**.



### ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

### ☞ Mise à disposition de la chaise ergonomique et du matériel

### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

### Les + du Amma en milieu hospitalier :

- ✓ Réduction du stress et de l'anxiété
- ✓ Action sur les systèmes sanguin, lymphatique et immunitaire
- ✓ Soulagement de la douleur
- ✓ Amélioration de la concentration et de l'énergie
- ✓ Bénéfices psychologiques
- ✓ Respect de l'intimité et de la dignité
- ✓ Accessibilité et simplicité
- ✓ Renforcement de la cohésion d'équipe

☞ Durée : 2 jours/12 heures

### ☞ Objectifs :

- Apprendre un **protocole structuré de 15 à 20 mn**
- Soulager rapidement les **tensions musculaires et nerveuses**
- Offrir un soin **sans huile et habillé**, facile à proposer en entreprise, événement ou cabinet
- Développer une pratique **nomade, professionnelle et sécurisante**
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine et de l'énergétique chinoise**

### ☞ Pour qui ?

- Praticiens du bien-être, intervenants en entreprise
- Personnes en reconversion vers les métiers du massage
- Formation accessible sans prérequis

☞ Tarif de la formation : Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

☞ Horaires des jours de formations : Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

☞ Lieu des formations : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ Dates de formation et modalités d'accès : Voir calendrier et CGV

☞ Handicap : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation

☞ CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)



Zen Attitude  
Formations



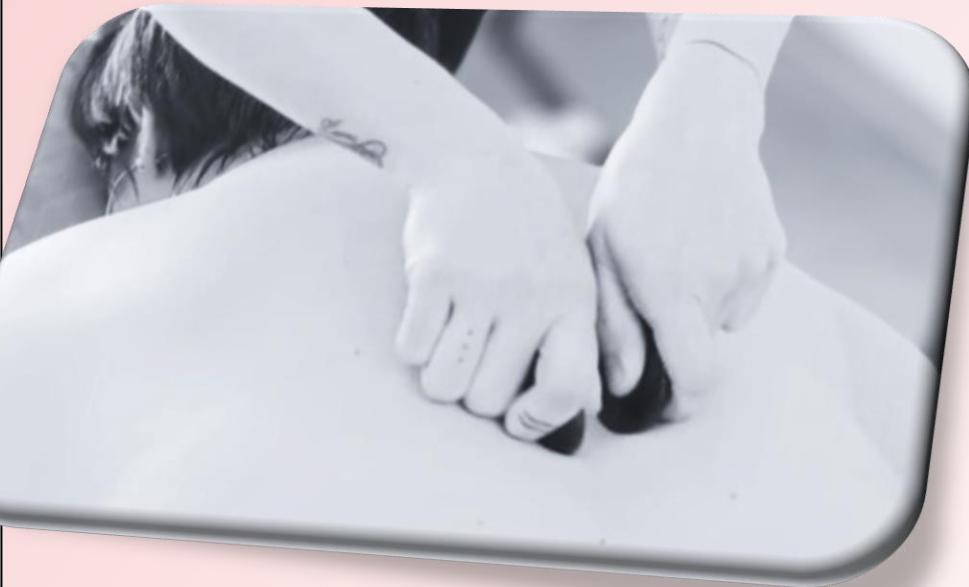
## MASSAGE DU DOS A LA TOURMALINE

UN SOIN PROFOND POUR LIBERER LES TENSIONS ET RECHARGER L'ENERGIE

Cette formation vous initie à un massage du dos alliant **techniques manuelles ciblées** et utilisation de **pierres de tourmaline chauffées**, connues pour leurs propriétés **détoxifiantes, relaxantes et énergétiques**.

Grâce à la **chaleur douce** des pierres et aux manœuvres spécifiques, ce massage permet de **soulager les tensions musculaires, favoriser la circulation et rééquilibrer le système nerveux et énergétique**.

Un soin cocon qui allie la **puissance de la pierre**, la **précision du geste** et la **chaleur bienfaisante**, pour un dos détendu et un esprit apaisé.



### ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

### ☞ Mise à disposition du matériel et 2 tourmalines vous seront OFFERTES !

### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

☞ Tarif de la formation : Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

☞ Horaires des jours de formations : Lundi : 8h30/12h30  
Mardi : 8h30/12h ; 12h45/17h15

☞ Lieu des formations : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ Dates de formation et modalités d'accès : Voir calendrier et CGV

☞ Handicap : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation

☞ CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

Les + de cette technique en milieu hospitalier :

- Bienfaits physiologiques et psychologiques
- Apports spécifiques de la tourmaline :
  - Emission d'ions négatifs et d'infrarouges lointains
  - Effet anti-oxydant et anti-inflammatoire
  - Approche holistique

☞ Durée : 2 jours/12 heures

☞ Objectifs :

- Apprendre un protocole complet de massage du dos
- Utiliser la tourmaline chauffée en toute sécurité
- Agir sur les tensions physiques, émotionnelles et énergétiques
- Offrir un soin apaisant, profond et régénérant
- Connaître les bases de l'anatomie humaine

☞ Pour qui ?

- Praticiens en massage bien-être, spas ou centres de soin
- Personnes en reconversion ou souhaitant enrichir leur pratique
- Aucun prérequis nécessaire



Zen Attitude  
Formations

# MASSAGE RENAISSANCE DU DOS

UN SOIN INSPIRE DE L'INDE POUR LIBERER LES TENSIONS ET REVITALISER L'ESPRIT

Le **massage Renaissance du dos** est un protocole ciblé, inspiré du **Shirochampi**, massage traditionnel indien.

Par des manœuvres enveloppantes, des pressions douces et des mobilisations, ce soin agit sur le **haut du dos, la nuque, les épaules et le cuir chevelu**, pour **dissoudre les tensions, clarifier l'esprit et réharmoniser l'énergie vitale**.

Un massage régénérant, idéal pour offrir **un moment de renaissance corporelle et mentale**, dans une approche à la fois **technique et intuitive**.



## ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

## ☞ Mise à disposition du matériel

## ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

☞ Tarif de la formation : Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements hospitaliers : **nous consulter**

☞ Horaires des jours de formations : Lundi : 8h30-12h30  
Mardi : 8h30-12h / 12h45-17h15

☞ Lieu des formations : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ Dates de formation et modalités d'accès : Voir calendrier et CGV

☞ Handicap : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation

☞ CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

Les + de cette technique en milieu hospitalier :

- ✓ Soulagement ciblé des tensions physiques
- ✓ Action profonde sur le système nerveux
- ✓ Libération des blocages émotionnels
- ✓ Méthode complémentaire aux soins hospitaliers

☞ Durée : 2 jours/12 heures

## ☞ Objectifs :

- Apprendre un massage complet du dos, **profond et apaisant**
- Libérer les **nœuds musculaires et les tensions nerveuses**
- Favoriser un **lâcher-prise immédiat** et une sensation de légèreté
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**
- Connaître les **bases de l'énergétique**

## ☞ Pour qui ?

- Praticiens du bien-être, esthéticien(ne)s, spas
- Personnes en reconversion vers les métiers du massage
- Prérequis demandés : Avoir suivi au moins 1 formation massage corps, crâne ou dos

\* Voir Conditions Générales de Vente sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\*\* Indicateurs disponibles en 2027



Zen Attitude  
Formations

# MASSAGE DETENTE VISAGE ET CRÂNE

UN SOIN EXPRESS POUR RELACHER LES TENSIONS ET  
APAISER LE MENTAL

Cette formation vous initie à un **massage relaxant et ciblé** du visage, du cuir chevelu et de la nuque, combinant **techniques douces, lissages, pressions et mobilisations**. Accessible et très apprécié, ce soin procure une **détente immédiate**, favorise le **lâcher-prise**, et agit sur le **stress, les tensions nerveuses et la qualité du sommeil**.

Un massage doux, apaisant et apprécié de tous, pour **offrir une bulle de calme et de recentrage** en quelques gestes maîtrisés.



## ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

## ☞ Mise à disposition du matériel

## ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

☞ **Tarif de la formation :** Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

☞ **Horaires des jours de formations :** Lundi : 8h30/12h30  
Mardi : 8h30/12h ; 12h45/17h15

☞ **Lieu des formations :** 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ **Dates de formation et modalités d'accès :** Voir calendrier et CGV

☞ **Handicap :** Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

☞ **CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**

## Les + de cette technique en milieu hospitalier :

- ✓ Stimulation de la microcirculation
- ✓ Diminution des tensions musculaires
- ✓ Réduction des maux de tête et de la fatigue oculaire
- ✓ Apaisement du système nerveux
- ✓ Réduction du stress, de l'anxiété et de l'agitation
- ✓ Facilité d'intégration en milieu hospitalier
- ✓ Meilleure qualité du sommeil
- ✓ Diminution de la médication

☞ **Durée :** 2 jours/12 heures

## ☞ Objectifs :

- Apprendre un **protocole court et efficace**
- Relâcher les tensions du visage, du cuir chevelu et des trapèzes
- Apporter un **soulagement immédiat** et une **sensation de légèreté mentale**
- Proposer un soin **facilement adaptable** en cabinet, spa ou atelier bien-être
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

## ☞ Pour qui ?

- Professionnels du bien-être, esthéticien·ne·s, spas
- Personnes en reconversion ou souhaitant enrichir leur pratique
- Accessible à tous, sans prérequis



# MASSAGE LIFTANT JAPONAIS

## L'ART DU RAJEUNISSEMENT NATUREL PAR LE TOUCHER

Ce **massage du visage d'origine japonaise**, inspiré de la tradition Kobido, associe **gestes précis, rythmés et profonds** pour stimuler la circulation, tonifier les tissus et lisser les traits. Véritable **lifting naturel**, il redonne éclat au teint, défatigue les traits et offre un moment de **relaxation intense**.

Un soin élégant, efficace et relaxant, pour allier **beauté, vitalité et sérénité** dans un rituel venu du Japon.



### ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

### ☞ Mise à disposition du matériel

### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

**Les + de cette technique en milieu hospitalier :**

- ✓ Profonde détente physique et nerveuse
- ✓ Stimulation naturelle des circulations et des fonctions vitales
- ✓ Reconnexion douce au corps et à l'image de soi
- ✓ Soin non invasif, sécurisant et adaptable
- ✓ Humanisation du soin hospitalier

☞ **Durée :** 2 jours/12 heures (Par niveau → N1 + N2 = 4J /24H)

### ☞ Objectifs :

- Maîtriser les techniques du **massage liftant japonais**
- Apprendre à **tonifier les muscles du visage** et à stimuler la **microcirculation**
- Offrir un soin esthétique et bien-être à la fois, aux **effets visibles et durables**
- Intégrer un **protocole raffiné et très recherché** en institut ou cabinet
- Connaître les **bases de l'anatomie et de l'énergétique chinoise**

### ☞ Pour qui ?

- Esthéticien·ne·s, praticiens en massage bien-être, spa
- Personnes en reconversion vers les soins esthétiques naturels
- Accessible **sans prérequis pour le niveau 1** ; Niveau 2 : avoir suivi le niveau 1 ou au moins 1 autre formation massage visage

☞ **Tarif de la formation (Par niveau) :** Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

☞ **Horaires des jours de formations :** Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

☞ **Lieu des formations :** 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ **Dates de formation et modalités d'accès :** Voir calendrier et CGV

☞ **Handicap :** Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

☞ **CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**



**Zen Attitude**  
Formations



## MADEROTHERAPIE

L'ART DU SOIN PAR LE BOIS AU SERVICE DU BIEN-ETRE ET DE LA SILHOUETTE

La **madérothérapie** est une technique de massage d'origine colombienne, utilisant des **outils en bois spécialement conçus** pour **stimuler la circulation, sculpter le corps, tonifier la peau et libérer les tensions musculaires**.

Cette formation vous permet d'acquérir les **gestes techniques précis** et de comprendre les **bienséances physiologiques et esthétiques** de cette méthode naturelle et efficace.

Une technique **innovante et naturelle** qui séduit par son efficacité et sa dimension sensorielle, pour des soins à la fois d'**esthétique et de santé intégrative**.



### ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratiques et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

### ☞ Mise à disposition du matériel + 1 kit madero vous sera OFFERT !

### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

### Les + de la madérothérapie en milieu hospitalier :

- ✓ Réduction des œdèmes
- ✓ Soulagement des douleurs musculaires et tensions
- ✓ Meilleure récupération post-opératoire
- ✓ Diminution du stress
- ✓ Amélioration du sommeil
- ✓ Renforcement du lien corps-esprit

☞ Durée : 2 jours/12 heures

### ☞ Objectifs :

- Apprendre l'utilisation des **instruments en bois adaptés à chaque zone du corps**
- Maîtriser un protocole complet de **soin relaxant, drainant et tonifiant**
- Agir sur la **circulation lymphatique, la cellulite et les tensions musculaires**
- Offrir un soin à la fois **sensoriel, profond et visuellement efficace**
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

### ☞ Pour qui ?

- Praticiens du bien-être, esthéticien(ne)s, spas
- Personnes en reconversion vers les métiers du massage
- Formation accessible sans prérequis

☞ Tarif de la formation : Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

☞ Horaires des jours de formations : Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

☞ Lieu des formations : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ Dates de formation et modalités d'accès : Voir calendrier et CGV

☞ Handicap : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation

☞ CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)



**Zen Attitude**  
Formations



## MASSAGE DRAIN'ENERGY

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE ALLIANT LEGERETE,  
ENERGIE ET PRECISION

Le **massage Drain'Energy** est une méthode de drainage lymphatique douce et rythmée, inspirée de la **technique Vooder** et enrichie par la **stimulation des méridiens de la médecine traditionnelle chinoise**. Il vise à **activer la circulation lymphatique, désengorger les tissus, et rééquilibrer l'énergie du corps**.

Un massage profond et fluide, qui associe **l'efficacité du drainage lymphatique à la sagesse énergétique orientale**, pour un soin à la fois préventif et régénérant.



### ☞ Moyens pédagogiques et

#### Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

### ☞ Mise à disposition du matériel

#### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

☞ **Tarif de la formation** : Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

☞ **Horaires des jours de formations** : Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

☞ **Lieu des formations** : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ **Dates de formation et modalités d'accès** : Voir calendrier et CGV

☞ **Handicap** : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

☞ **CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**

### Les + de cette technique en milieu hospitalier :

- ✓ Réduction des œdèmes
- ✓ Amélioration de la cicatrisation
- ✓ Renforcement du système immunitaire
- ✓ Soulagement de la douleur (fibromyalgie, douleurs chroniques)
- ✓ Effet relaxant et anxiolytique
- ✓ Soutien émotionnel
- ✓ Soin non médicamenteux
- ✓ Amélioration du confort du patient

☞ **Durée** : 2 jours/12 heures

### ☞ Objectifs :

- Comprendre les **fondements du système lymphatique et énergétique**
- Maîtriser les **manoëuvres spécifiques du drainage selon Vooder**
- Travailler en lien avec les **méridiens pour une action complète et holistique**
- Proposer un soin à la fois **détoxifiant, apaisant et revitalisant**

### ☞ Pour qui ?

- Praticiens du massage bien-être ou thérapeutes énergétiques
- Professionnels de la santé naturelle ou du soin corporel
- Accessible sans prérequis médical, mais avoir suivi au moins 1 formation massage corps est conseillé.

\* Voir Conditions Générales de Vente sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)



**Zen Attitude**  
Formations

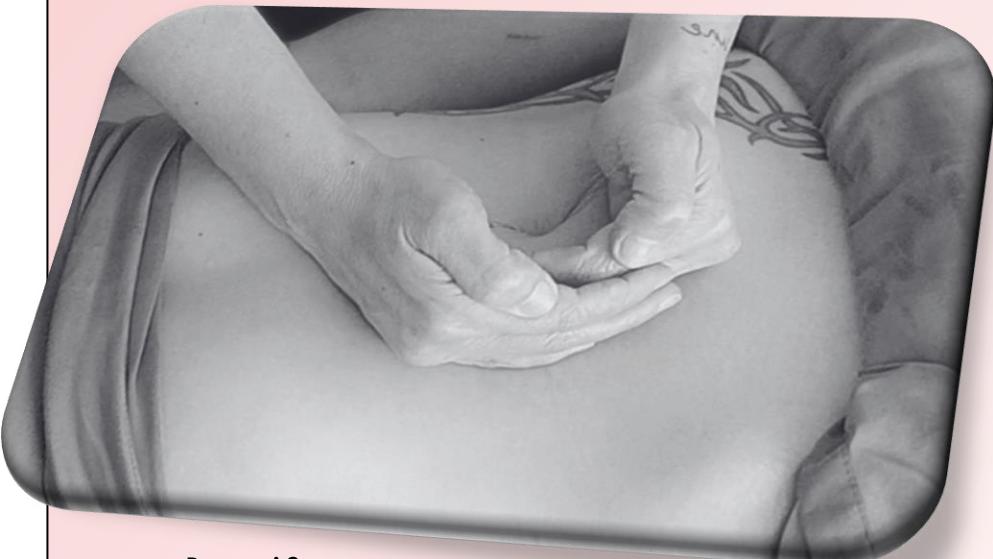


# MASSAGE CHI NEI TSANG

## LIBERER LES TENSIONS EMOTIONNELLES ET REVITALISER L'ENERGIE PAR LE VENTRE

Le **Chi Nei Tsang** est une technique de massage taoïste centrée sur l'**abdominal**, véritable centre émotionnel et énergétique du corps. Cette formation vous initie à une approche profonde et respectueuse du **massage des organes internes**, pour **détoxifier, relâcher les blocages** et **harmoniser l'énergie vitale (Chi)**.

Une formation riche et transformatrice, pour apprendre à **écouter, soulager et rééquilibrer le centre vital** du corps avec douceur et précision.



### ➤ Pour qui ?

- Praticiens du bien-être ou de santé holistique
- Thérapeutes corporels, énergéticiens, accompagnants en développement personnel
- Toute personne souhaitant intégrer une approche corporelle puissante et subtile
- **Accessible sans prérequis pour le niveau 1** ; Niveau 2 : avoir suivi le niveau 1 ou au moins 1 autre formation massage corps.

➤ **Horaires des jours de formations** : Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

➤ **Lieu des formations** : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

➤ **Dates de formation et modalités d'accès** : Voir calendrier et CGV

➤ **Handicap** : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

➤ **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

➤ **CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**

**Les + du Chi Nei Tsang en milieu hospitalier :**

- ✓ Soutien du système digestif et éliminatoire
- ✓ Libération des tensions émotionnelles
- ✓ Apaisement du système nerveux et recentrage
- ✓ Soin complémentaire, doux et adaptable

➤ **Durée** : 2 jours/12 heures (Par niveau → N1 + N2 = 4J /24H)

### ➤ Objectifs :

- Comprendre les fondements taoïstes du Chi Nei Tsang
- Apprendre des **techniques de toucher ciblées et conscientes** sur l'abdomen
- Accompagner la libération des **tensions physiques, émotionnelles et énergétiques**
- Offrir un soin **profond, transformateur et adapté à chacun**
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

➤ **Moyens pédagogiques et Méthode :**

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

➤ **Mise à disposition du matériel**

➤ **Tarif de la formation (Par niveau)** : Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

### ➤ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation



## REFLEXOLOGIE FACIALE CRÂNIENNE

UN TOUCHER SUBTIL POUR REEQUILIBRER EN PROFONDEUR

Cette formation vous initie à la **réflexologie faciale et crânienne**, une méthode douce et efficace qui stimule des zones réflexes du visage et du cuir chevelu pour agir sur l'ensemble du corps.

Accessible, adaptable et profondément apaisante, cette technique offre un **outil puissant de relaxation**, à la fois **délicat et profond**, pour accompagner vos clients avec justesse et bienveillance.



### ☞ Moyens pédagogiques et

#### Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

### ☞ Mise à disposition du matériel

### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

**Les + de cette technique en milieu hospitalier :**

- ✓ Soutien psycho-émotionnel en période de vulnérabilité
- ✓ Soulagement naturel des douleurs et inconforts
- ✓ Action apaisante sur le système nerveux central
- ✓ Technique douce, accessible et adaptable
- ✓ Humanisation des soins hospitaliers

☞ Durée : 2 jours/12 heures

☞ Objectifs :

- Découvrir les **fondements de la réflexologie faciale crânienne**
- Apprendre à localiser et stimuler les **zones réflexes clés**
- Maîtriser un **enchaînement complet de relaxation et d'harmonisation énergétique**
- Soulager stress, tensions musculaires, troubles du sommeil ou émotionnels
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

☞ Pour qui ?

- Professionnels du bien-être ou de la santé
- Personnes en reconversion ou souhaitant enrichir leur pratique
- Aucun prérequis nécessaire

☞ Tarif de la formation : Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\***; Entreprises et établissements hospitaliers : **nous consulter**

☞ Horaires des jours de formations : Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

☞ Lieu des formations : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ Dates de formation et modalités d'accès : Voir calendrier et CGV

☞ Handicap : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation

☞ CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)



**Zen Attitude**  
Formations

# REFLEXOLOGIE PLANTAIRES

## UNE METHODE NATURELLE POUR REEQUILIBRER LE CORPS PAR LES PIEDS

Cette formation vous initie à la **réflexologie plantaire**, une technique manuelle douce qui stimule des zones réflexes situées sur les pieds, en lien avec les organes et systèmes du corps.

Une formation complète, alliant **savoir-faire, écoute et pratique**, pour apprendre à **accompagner naturellement le mieux-être** grâce à la puissance des pieds.



### ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratiques et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

### ☞ Mise à disposition du matériel

### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

**Les + de cette technique en milieu hospitalier :**

- ✓ Soulagement des douleurs et tensions
- ✓ Amélioration du confort digestif et circulatoire
- ✓ Réduction du stress et de l'anxiété
- ✓ Soutien du sommeil et de la récupération

☞ **Durée :** 2 jours/12 heures (Par niveau → N1 + N2 = 4J /24H)

### ☞ Objectifs :

- Comprendre les **principes de la réflexologie** et la cartographie plantaire
- Acquérir les **gestes techniques** et la posture du praticien
- Réaliser un **protocole complet de soin** adapté à la détente et au bien-être
- Soulager les **tensions, troubles fonctionnels** et favoriser l'équilibre global
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

### ☞ Pour qui ?

- Professionnels du bien-être ou de la santé
- Personnes en reconversion ou souhaitant élargir leurs compétences
- Accessible **sans prérequis pour le niveau 1** ; Niveau 2 : avoir suivi le niveau 1 ou au moins 1 autre formation massage.

☞ **Tarif de la formation (Par niveau) :** Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

☞ **Horaires des jours de formations :** Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

☞ **Lieu des formations :** 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ **Dates de formation et modalités d'accès :** Voir calendrier et CGV

☞ **Handicap :** Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

☞ **CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**

\* Voir Conditions Générales de Vente sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\*\* Indicateurs disponibles en 2027



**Zen Attitude**  
Formations

**NOUVEAUTE  
2026!**

## MASSAGE SHIATSU

### INITIEZ-VOUS A L'ART DU TOUCHER ENERGETIQUE JAPONAIS

Cette formation vous propose de découvrir et d'apprendre les bases du **shiatsu bien-être**, une pratique manuelle japonaise alliant **pressions rythmées, écoute du corps et harmonisation énergétique**.

Cette formation est avant tout une **expérience corporelle et humaine**, pour apprendre à **écouter avec les mains** et offrir un soin profondément apaisant et respectueux.



**➤ Au programme :**  
Apprentissage des **méridiens de bien-être**  
Techniques de **pressions, étirements doux et mobilisations**  
Pratique et construction d'un **enchaînement complet**  
Notions de **respiration, ancrage et énergie vitale (Ki)**

**➤ Moyens pédagogiques et Méthode :**

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratiques et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

**➤ Mise à disposition du matériel**

\* Voir Conditions Générales de Vente sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\*\* Indicateurs disponibles en 2027

**Les + de cette technique en milieu hospitalier :**

- ✓ Soulagement des douleurs et tensions
- ✓ Amélioration du confort digestif et circulatoire
- ✓ Réduction du stress et de l'anxiété
- ✓ Soutien du sommeil et de la récupération

**➤ Durée :** 2 jours/12 heures (Par niveau → N1 + N2 = 4J /24H)

**➤ Objectifs :**

- Acquérir les **principes fondamentaux du shiatsu**
- Savoir réaliser une **séance de relaxation complète** sur l'ensemble du corps
- Développer une **présence bienveillante**, une posture juste et une qualité de toucher adaptée
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**
- Connaître les **bases de l'énergétique chinoise**

**➤ Pour qui ?**

- Professionnels du bien-être ou de la santé
- Personnes en reconversion ou souhaitant enrichir leur pratique
- Accessible **sans prérequis pour le niveau 1** ; Niveau 2 : avoir suivi le niveau 1 ou au moins 1 autre formation massage.

**➤ Modalités d'évaluation :**

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

**➤ Tarif de la formation (Par niveau) :** Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

**➤ Horaires des jours de formations :** Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

**➤ Lieu des formations :** 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

**➤ Dates de formation et modalités d'accès :** Voir calendrier et CGV

**➤ Handicap :** Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

**➤ Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

**➤ CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**



**Zen Attitude**  
Formations



# MASSAGE HARMONIE PRENATALE

## ACCOMPAGNER LA FEMME ENCEINTE DANS UNE BULLE DE DOUCEUR ET DE LIEN

Cette formation vous enseigne un **massage spécialement conçu pour la femme enceinte**, favorisant la détente, le soulagement des tensions, et surtout la **connexion profonde entre la mère et son bébé**.

Basé sur une approche douce, enveloppante et respectueuse des besoins physiologiques et émotionnels de la grossesse, ce massage inclut également la **participation active du futur papa**, pour renforcer le **lien familial et le bien-être du couple** durant cette période unique.

Une formation profondément humaine, pour soutenir la **naissance du lien**, dans le respect du corps, du rythme et des émotions de chacun.



### ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

### ☞ Mise à disposition du matériel

### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

☞ **Tarif de la formation :** Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

☞ **Horaires des jours de formations :** Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

☞ **Lieu des formations :** 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ **Dates de formation et modalités d'accès :** Voir calendrier et CGV

☞ **Handicap :** Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

☞ **CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**

**Les + de cette technique en milieu hospitalier :**

- ✓ Soutien physique et émotionnel à la grossesse
- ✓ Stimulation du lien mère-enfant in utero
- ✓ Implication bienveillante du partenaire (papa ou autre co-parent)
- ✓ Pratique douce et sécurisée

☞ **Durée :** 2 jours/12 heures

☞ **Objectifs :**

- Apprendre un protocole de massage adapté à la grossesse
- Créer un **espace d'écoute et de bien-être**
- Intégrer le papa dans une approche de **soutien affectif et corporel**
- Comprendre les **adaptations posturales et contre-indications** liées à la grossesse
- Connaître les **bases de l'anatomie, les étapes et les changements de la grossesse**

☞ **Pour qui ?**

- Praticiens en massage bien-être
- Accompagnants périnatalité, doulas, sages-femmes, ostéopathes
- **Prérequis demandés :**  
Avoir suivi au moins 1 formation massage corps à l'huile

\* Voir Conditions Générales de Vente sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\*\* Nouveaux indicateurs disponibles en 2027



## MASSAGE DE LA PERSONNE ÂGEE

UN TOUCHER BIENVEILLANT POUR ACCOMPAGNER  
AVEC DOUCEUR ET RESPECT

Cette formation propose une approche spécifique du **massage bien-être adapté aux besoins des personnes âgées**, en tenant compte de leur fragilité, de leur histoire corporelle et émotionnelle.

Elle vise à offrir un **toucher réconfortant, à préserver le lien social et à stimuler en douceur la circulation, la mobilité et la vitalité**.

Un toucher sensible et respectueux, pour **apaiser, valoriser et accompagner** la personne âgée avec humanité et écoute.



### ➤ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

### ➤ Mise à disposition du matériel

### ➤ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

➤ **Tarif de la formation** : Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\***; Entreprises et établissements hospitaliers : **nous consulter**

➤ **Horaires des jours de formations** : Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

➤ **Lieu des formations** : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

➤ **Dates de formation et modalités d'accès** : Voir calendrier et CGV

➤ **Handicap** : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

➤ **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

➤ **CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**

Les + de cette technique en milieu hospitalier :

- ✓ Soulagement physique adapté à la fragilité du grand âge
- ✓ Action apaisante sur le système nerveux
- ✓ Apporte une réponse aux besoins fondamentaux de contact et de reconnaissance
- ✓ Méthode intégrable dans les soins
- ✓ Humanisation du milieu hospitalier

➤ **Durée** : 2 jours/12 heures

➤ **Objectifs** :

- Acquérir les **gestes adaptés et sécurisés** pour le grand âge
- Comprendre les **enjeux relationnels et émotionnels** liés au massage des aînés
- Savoir **adapter sa posture, sa pression et sa présence**
- Offrir un soin porteur de **bien-être, de dignité et de réconfort**
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

➤ **Pour qui** ?

- Praticiens en massage bien-être, soignants, aidants
- Intervenants en EHPAD, milieu hospitalier ou à domicile
- Formation accessible sans prérequis médical, mais avoir suivi au moins 1 formation massage corps est conseillé.



Zen Attitude  
Formations

NOUVEAUTÉ  
2026 !

## MASSAGE STRECH & RELAX KORYO

L'ART DU LACHER-PRISE PAR LE MOUVEMENT,  
L'ETIREMENT ET LA VIBRATION

Le **massage Stretch & Relax Koryo** s'inspire de la **relaxation coréenne**, une méthode douce basée sur des **mobilisations articulaires**, des **vibrations rythmiques** et des **étirements passifs**. Ce soin favorise une **détente profonde**, une **libération des tensions corporelles** et une meilleure **circulation énergétique**.

Un massage **rythmé, fluide et profondément relaxant**, qui invite le corps à **se libérer naturellement par le mouvement**.



### ➤ Pour qui ?

- Praticiens en massage bien-être ou énergétique
- Professionnels du mouvement, du yoga, ou en reconversion

Accessible **sans prérequis pour le niveau 1** ; Niveau 2 : avoir suivi le niveau 1 ou au moins 1 autre formation massage corps.

**➤ Tarif de la formation (Par niveau)** : Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

**➤ Horaires des jours de formations** : Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

**➤ Lieu des formations** : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

**➤ Dates de formation et modalités d'accès** : Voir calendrier et CGV

**➤ Handicap** : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

Les + de cette technique en milieu hospitalier :

- ✓ Libération des tensions musculaires et articulaires
- ✓ Stimulation des systèmes circulatoire et lymphatique
- ✓ Apaisement du système nerveux
- ✓ Reconnexion sensorielle douce et bienveillante
- ✓ Approche respectueuse et adaptable
- ✓ Technique complémentaire à la rééducation fonctionnelle

**➤ Durée** : 2 jours/12 heures (Par niveau → N1 + N2 = 4J /24H)

### ➤ Objectifs :

- Apprendre à guider le corps dans un **état de relâchement total**
- Maîtriser des techniques de **mobilisations douces et d'étirements progressifs**
- Agir sur la **souplesse articulaire, le système nerveux et le lâcher-prise mental**
- Offrir un soin original, sans huile, à même le sol ou sur table
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

**➤ Moyens pédagogiques et Méthode :**

- PowerPoint
  - Livret pédagogique
  - Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

**➤ Mise à disposition du matériel**

### ➤ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

**➤ Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

**➤ CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**

\* Voir Conditions Générales de Vente sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\*\* Indicateurs disponibles en 2027



**Zen Attitude**  
Formations



## MASSAGE SPIRIT HARMONY

### LE TOUCHER DU CŒUR POUR UNE DÉTENTE PROFONDE ET UNE RECONNEXION A SOI

Le **massage Spirit Harmony** s'inspire du **massage californien**, reconnu pour ses mouvements **fluides, enveloppants et réconfortants**. Ce soin vise à **apaiser le stress**, relâcher les tensions physiques et émotionnelles, et favoriser une profonde harmonie intérieure.

Un massage **sensoriel et apaisant**, pour offrir un moment de **lâcher-prise profond** et de **connexion à soi**.



#### ☞ Moyens pédagogiques et

##### Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

#### ☞ Mise à disposition du matériel

#### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

**Les + de cette technique en milieu hospitalier :**

- ✓ Réduction significative du stress et de l'anxiété
- ✓ Reconnexion au corps
- ✓ Libération émotionnelle
- ✓ Soin adaptable, respectueux et accessible à tous
- ✓ Outil puissant d'humanisation du soin

☞ **Durée :** 2 jours/12 heures (Par niveau → N1 + N2 = 4J /24H)

#### ☞ Objectifs :

- Intégrer les **gestes clés du massage californien**
- Apprendre à créer un **espace de confiance, d'écoute et de bienveillance**
- Offrir un soin qui allie **relaxation corporelle et réconfort émotionnel**
- Développer une **présence sensible et intuitive dans le toucher**
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

#### ☞ Pour qui ?

- Praticiens du bien-être, thérapeutes, personnes en reconversion
- Idéal pour enrichir une approche holistique et relationnelle du massage
- Accessible **sans prérequis pour le niveau 1** ; Niveau 2 : avoir suivi le niveau 1 ou au moins 1 autre formation massage corps.

☞ **Tarif de la formation (Par niveau) :** Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

☞ **Horaires des jours de formations :** Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

☞ **Lieu des formations :** 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ **Dates de formation et modalités d'accès :** Voir calendrier et CGV

☞ **Handicap :** Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

☞ **CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**



**Zen Attitude**  
Formations



## MASSAGE SERENITE SENSORIELLE

UN VOYAGE INTERIEUR INSPIRE DU LOMI LOMI HAWAÏEN

Le **massage Sérénité Sensorielle** est une approche enveloppante, fluide et rythmée, inspirée du **Lomi Lomi**, massage traditionnel hawaïen. Ce soin utilise les **avant-bras, mouvements amples et harmonieux**, pour créer une sensation de **vague apaisante**, favorisant un **lâcher-prise profond** et une **reconnexion à soi**.

Un massage profondément **restructurant et apaisant**, pour transmettre la **sérénité, la chaleur et l'énergie du cœur** à travers le toucher.



### ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

### ☞ Mise à disposition du matériel

### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

**Les + de cette technique en milieu hospitalier :**

- ✓ Un toucher global et bienveillant
- ✓ Réduction du stress, de l'anxiété
- ✓ Soulagement des tensions musculaires
- ✓ Amélioration de la qualité du sommeil,
- ✓ Stimulation des systèmes sanguins et lymphatiques
- ✓ Soin non médicamenteux complémentaire
- ✓ Humanisation des soins
- ✓ Valorisation de l'établissement

☞ **Durée :** 2 jours/12 heures

☞ **Objectifs :**

- Acquérir les **mouvements caractéristiques du Lomi Lomi**
- Offrir un massage global favorisant la **circulation énergétique et la détente profonde**
- Créer un soin **sensoriel, fluide et intuitif**, propice à l'apaisement du corps et de l'esprit
- Développer une **présence bienveillante et une écoute du toucher**
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

☞ **Pour qui ?**

- Praticiens en massage bien-être ou en reconversion
- Spas, centres de soin, professionnels du développement personnel
- **Prérequis :** avoir suivi au moins 1 formation massage corps à l'huile

☞ **Tarif de la formation :** Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

☞ **Horaires des jours de formations :** Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

☞ **Lieu des formations :** 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ **Dates de formation et modalités d'accès :** Voir calendrier et CGV

☞ **Handicap :** Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

☞ **CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**



## MASSAGE SINING SHELLS

### LA CHALEUR DES COUILLAGES POUR LIBÉRER LE CORPS EN PROFONDEUR

Le **massage Sining Shells** est une technique originale et sensorielle pratiquée avec des **coquillages chauds (Codacias)**.

Associant la **chaleur apaisante** à des manœuvres profondes, il vise à **soulager les tensions musculaires**, à détendre le système nerveux et à rééquilibrer l'énergie vitale en s'appuyant sur les **méridiens de la médecine traditionnelle chinoise**.

Un massage innovant, enveloppant et profondément rééquilibrant, qui allie **technique, chaleur et tradition orientale** pour un moment de bien-être unique.



#### ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

#### ☞ Mise à disposition du matériel + 2 coquillages vous seront OFFERTS !

#### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

Les + de cette technique en milieu hospitalier :

- ✓ Soulagement efficace des douleurs musculaires et articulaires
- ✓ Action apaisante sur le système nerveux
- ✓ Stimulation énergétique en lien avec la médecine traditionnelle chinoise
- ✓ Méthode douce, adaptable et sécurisée
- ✓ Humanisation du soin hospitalier

☞ Durée : 2 jours/12 heures

#### ☞ Objectifs :

- Maîtriser l'utilisation sécurisée et fluide des coquillages chauffants
- Apprendre un **protocole de massage complet** associant chaleur, glissés et pressions
- Libérer les **tensions musculaires profondes** tout en harmonisant le corps
- Travailler sur les **méridiens pour une action énergétique globale**
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

#### ☞ Pour qui ?

- Praticiens en massage bien-être ou en énergétique
- Personnes en reconversion dans le domaine du soin corporel
- **Prérequis demandés :**  
Avoir suivi au moins 1 formation massage corps à l'huile

☞ Tarif de la formation : Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements hospitaliers : **nous consulter**

☞ Horaires des jours de formations : Lundi : 8h30-12h30  
Mardi : 8h30-12h / 12h45-17h15

☞ Lieu des formations : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ Dates de formation et modalités d'accès : Voir calendrier et CGV

☞ Handicap : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation

☞ CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\* Voir Conditions Générales de Vente sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)



**Zen Attitude**  
Formations



## MASSAGE TRADITIONNEL PIJAT BALI

### L'ALLIANCE DU RYTHME, DE LA PROFONDEUR ET DE L'HARMONIE

Le **Pijat Bali** est un **massage traditionnel balinais** qui combine des techniques indiennes et chinoises dans un soin à la fois **tonique, enveloppant et profondément relaxant**. Cette formation vous transmet un **protocole complet** basé sur des pressions, des étirements, des percussions et des lissages, pour **stimuler la circulation, relâcher les tensions et rééquilibrer l'énergie vitale**.

Un massage ancestral riche en sensations, qui mêle **puissance, fluidité et douceur** pour un **voyage sensoriel complet**.



#### ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

#### ☞ Mise à disposition du matériel

#### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

☞ **Tarif de la formation :** Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

☞ **Horaires des jours de formations :** Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

☞ **Lieu des formations :** 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ **Dates de formation et modalités d'accès :** Voir calendrier et CGV

☞ **Handicap :** Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

☞ **CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**

**Les + du Pijat Bali en milieu hospitalier :**

- ✓ Relâchement des tensions musculaires et nerveuses
- ✓ Stimulation des systèmes sanguins et lymphatiques
- ✓ Amélioration du sommeil
- ✓ Favorise la récupération psychique et émotionnelle
- ✓ Humanisation des soins

☞ **Durée :** 2 jours/12 heures

#### ☞ Objectifs :

- Maîtriser les **mouvements spécifiques du Pijat Bali**
- Apprendre à adapter le massage aux besoins de chaque personne
- Favoriser la **détente musculaire, la circulation énergétique et le lâcher-prise**
- Offrir un soin structurant, rythmé et profondément ressourçant
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

#### ☞ Pour qui ?

- Praticiens du massage bien-être ou en reconversion
- Professionnels de spas, centres de soin ou de relaxation
- Prérequis demandés : Avoir suivi au moins 1 formation massage corps à l'huile

\* Voir Conditions Générales de Vente sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\*\* Indicateurs disponibles en 2027



**Zen Attitude**  
Formations



## MASSAGE PIJAT KEPALA

LE MASSAGE CRÂNIEN TRADITIONNEL BALINAIS, UN SOIN ANCESTRAL POUR APAISER LE MENTAL ET REEQUILIBRER LES ENERGIES

Le **Pijat Kepala** est un **massage crânien traditionnel balinais**, issu des pratiques ancestrales d'Indonésie. Il combine des **pressions, lissages et étirements doux** sur le cuir chevelu, le visage, la nuque, les épaules et les bras, pour **libérer les tensions, clarifier l'esprit et favoriser une profonde détente**.



### ☞ Moyens pédagogiques et

#### Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

### ☞ Mise à disposition du matériel et des produits de massage

(beurre de karité, gel d'aloé vera)

### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

### Les + du Pijat Kepala en milieu hospitalier :

- ✓ Bienfaits physiologique et neurologiques
- ✓ Bienfaits émotionnels et psychologiques
- ✓ Soin de support non médicamenteux
- ✓ Approche complémentaire et intégrative des soins

☞ Durée : 2 jours/12 heures

### ☞ Objectifs :

- Apprendre un **protocole complet** de massage crânien balinais
- Soulager les **tensions nerveuses, mentales et musculaires**
- Stimuler la **circulation énergétique** et améliorer la qualité du sommeil
- Offrir un soin accessible, apaisant et facilement intégrable à d'autres pratiques
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine et de l'énergétique chinoise**

### ☞ Pour qui ?

- Praticiens en massage bien-être, spas, esthétiques ou énergétiques
- Personnes en reconversion souhaitant apprendre un massage court et très efficace
- Aucun prérequis nécessaire

☞ Tarif de la formation : Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

☞ Horaires des jours de formations : Lundi : 8h30/12h30  
Mardi : 8h30/12h et 12h45/17h15

☞ Lieu des formations : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ Dates de formation et modalités d'accès : Voir calendrier et CGV

☞ Handicap : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation

☞ CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)