



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'**abdomen**, 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.



📁 Au programme :

- **Les fondements** du Chi Nei Tsang et de la tradition taoïste
- **Localisation des principaux organes et méridiens de l'abdomen**
- **Techniques** spécifiques de massage abdominal
- **Respiration, qualité de présence** et approche énergétique du ventre

📁 Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation

📁 Mise à disposition du matériel

- Vous devrez cependant vous munir d'un **galet de cohérence** cardiaque, **obligatoire pour le suivi pédagogique** de la formation.

Celui-ci est à acheter séparément via le lien suivant : <https://www.ags-lab.com/ZenAttitude/zenspire>

📁 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

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

📁 Horaires des jours de formations : 9h-12h15 / 13h-16h45

📁 Lieu des formations : [4, rue Saint André 30210 REMOULINS](#) ou en entreprise



📁 **Durée :** 2 jours/14 heures

📁 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 massage **profond, transformateur et adapté à chacun**
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

📁 Pour qui ?

- Esthéticien·ne·s, praticiens en massage bien-être, spa

📁 Prérequis

- Etre praticien bien-être confirmé(e)

📁 Tarif de la formation :

Professionnels – Possibilité de prise en charge partielle (pas de CPF) : **700€*** ; Entreprises : **1000€ pour un groupe de 2 à 6 personnes**

📁 **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.

📁 [Voir le CV de la formatrice](#)

* Voir Conditions Générales de Vente sur www.zen-attitude-formations.com

Pourquoi choisir cette formation ?

Le Chi Nei Tsang est un massage ancestral d'origine taoïste centré sur l'abdomen, considéré comme le véritable centre de notre énergie vitale et de nos émotions.

Grâce à un toucher profond, conscient et respectueux, cette approche favorise le relâchement des tensions abdominales, accompagne la libération des blocages émotionnels et contribue à rétablir une meilleure circulation de l'énergie.

Au-delà d'un simple protocole, cette formation vous invite à développer une qualité de présence et d'écoute particulière afin d'accompagner chaque personne avec justesse, douceur et bienveillance.

Une approche à la fois douce et profonde, subtile et transformatrice qui permet d'aborder le bien-être dans toute sa globalité.

Pourquoi apprendre avec Zen Attitude ?

Parce que chez Zen Attitude, chaque formation est conçue pour transmettre bien plus qu'un protocole.

Vous apprenez à comprendre les gestes, à développer la qualité de votre toucher et à adapter votre pratique aux besoins de chaque personne.

Grâce à une pédagogie basée sur la démonstration, la pratique intensive et un accompagnement personnalisé, vous progressez pas à pas jusqu'à maîtriser la technique avec confiance.

Parce qu'un bon praticien ne se contente pas de reproduire des gestes : il comprend ce qu'il fait, pourquoi il le fait et comment l'adapter.

De plus, je suis convaincue que la qualité d'un massage dépend autant de la technique que de la présence du praticien.

C'est pourquoi mes protocoles intègrent des exercices de cohérence cardiaque, permettant de se recentrer, d'apaiser le mental (aussi bien du praticien que de la personne massée) et de développer une qualité de présence avant le massage.

Cette préparation favorise un toucher plus conscient, plus fluide et plus harmonieux, pour le bénéfice du praticien comme de la personne massée.

Zen Attitude est l'un des rares organismes de formation à proposer l'intégration de cohérence cardiaque à vos prestations. Cela donne une valeur ajoutée à vos massages et fait la différence entre une simple prestation massage et un véritable accompagnement du bien-être de vos clients(es).

En résumé, chez Zen Attitude, vous n'apprenez pas seulement une technique de massage : vous développez un savoir-faire, une qualité de toucher et une compréhension du corps qui feront durablement la différence dans votre pratique professionnelle.

Les points forts de la formation

➤ Une approche issue de la tradition taoïste

Vous découvrirez les fondements du Chi Nei Tsang, une pratique ancestrale qui considère l'abdomen comme le centre de l'énergie vitale et de l'équilibre émotionnel.

➤ Un toucher profond et respectueux

Vous apprendrez des techniques spécifiques permettant d'intervenir avec précision sur les différentes zones de l'abdomen, tout en respectant le rythme, les ressentis et les besoins de chaque personne.

➤ Une approche globale du bien-être

Le Chi Nei Tsang ne s'intéresse pas uniquement aux tensions physiques. Il prend également en compte les dimensions émotionnelles et énergétiques afin de favoriser un mieux-être global.

➤ Une qualité de présence au cœur de la pratique

Cette formation vous apprend à développer une écoute attentive, un toucher conscient et une présence authentique, essentiels pour accompagner cette pratique en toute sérénité.

➤ Une prestation rare et différenciante

Encore peu proposée, cette technique vous permet d'enrichir votre activité avec une approche originale, recherchée par les personnes souhaitant prendre soin de leur ventre, souvent considéré comme notre deuxième cerveau.

➤ Une technique qui complète naturellement votre pratique

Le Chi Nei Tsang s'intègre harmonieusement à une activité de massage bien-être en proposant une approche complémentaire centrée sur l'écoute du corps et le rééquilibrage énergétique.

Ce que cette formation va vous permettre

À l'issue de votre formation, vous serez capable de :

- ✓ Réaliser un protocole complet de Chi Nei Tsang.
- ✓ Comprendre les principes fondamentaux de cette approche taoïste.
- ✓ Identifier les principales zones de tensions abdominales.
- ✓ Développer un toucher précis, profond et respectueux.
- ✓ Adapter votre pratique aux besoins et aux ressentis de chaque personne.
- ✓ Enrichir votre activité avec une prestation originale et à forte valeur ajoutée.

Retours d'expérience 2026

Les clientes ayant suivi la formation en 2026 témoignent de sa qualité :



Laurence 5/5 sur Google

Formation très intéressante avec Geneviève, excellente formatrice. Centre très bien équipé.
Je vous recommande Zen Attitude Formation

« Formation à la hauteur de mes attentes. Geneviève est une formatrice très à l'écoute avec beaucoup de connaissances. Je reviendrai faire une formation. »

« Support pédagogique très utile avec les schémas. »

« Contenu de la formation bien équilibré. »

« La formatrice a une maîtrise totale du sujet. »

Parce qu'une formation de qualité commence par une rencontre, avant toute inscription je prends le temps d'échanger personnellement avec chaque futur participant lors d'un entretien en visioconférence.

Ce temps d'échange nous permettra de faire connaissance, d'évoquer votre projet professionnel, de répondre à toutes vos questions et de vérifier ensemble que cette formation est pleinement adaptée à vos attentes.

Vous pourrez ensuite vous engager en toute confiance, avec une vision claire de votre futur parcours.

Je réserve mon entretien