



Zen Attitude
Formations

MASSAGE LIFTANT JAPONAIS (Inspiré du KOBIDO*)

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

* Le terme « Kobido » étant une marque déposée, il ne peut pas être utilisé comme intitulé de cette formation. Le contenu pédagogique est toutefois centré sur les manœuvres caractéristiques qui ont fait la renommée de cette approche.



👉 Au programme :

- **Les principes du massage** liftant japonais inspiré du Kobido
- **Apprentissage des techniques** de lissages, percussions, pincements et stimulations
- **Construction d'un protocole complet** du visage, du cou et du décolleté
- **Les principaux méridiens** du visage et leur intérêt dans une approche de bien-être

👉 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>

👉 [Voir le CV de la formatrice](#)



👉 **Durée :** 2 jours/14 heures

👉 Objectifs :

- Maîtriser les techniques du **massage liftant japonais**
- Apprendre à **tonifier les muscles du visage** et à stimuler la **microcirculation**
- Offrir un massage 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 ?

- Esthéticiennes, praticiennes en massage bien-être, spa

👉 Prérequis

- Être praticien bien-être confirmé(e)

👉 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

👉 **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**

👉 **Horaires des jours de formations :** 9h–12h15 / 13h–16h45

👉 **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.

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

Pourquoi suivre cette formation ?

Le massage liftant japonais, inspiré de l'art traditionnel du Kobido*, est bien plus qu'un simple massage du visage. Il associe technicité, précision et fluidité pour offrir une expérience à la fois esthétique, relaxante et profondément revitalisante.

Grâce à une succession de manœuvres rythmées, de techniques de lissage, de drainage, de stimulation musculaire et de points énergétiques, ce massage contribue à révéler l'éclat naturel du visage, à détendre les tensions faciales et à procurer une agréable sensation de bien-être.

Au-delà de ses effets visibles sur la tonicité et l'éclat de la peau, cette méthode offre un véritable moment de détente et de reconnexion, faisant de chaque séance un massage d'exception particulièrement apprécié par la clientèle.

À l'issue de cette formation, vous maîtriserez un protocole complet, élégant et efficace, que vous pourrez intégrer immédiatement à votre activité afin d'enrichir votre carte de prestations avec une prestation haut de gamme.

Pourquoi apprendre avec Zen Attitude ?

Chez Zen Attitude, chaque formation est conçue pour vous 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

➤ Un savoir-faire inspiré d'un art traditionnel japonais

Inspirée du Kobido*, cette méthode reprend les principes d'un massage ancestral reconnu pour la finesse de ses gestes et son approche globale du visage.

Elle associe technicité, précision et fluidité afin de proposer un soin à la fois esthétique et profondément relaxant.

➤ Une formation résolument pratique

Après l'acquisition des bases théoriques indispensables, vous apprendrez progressivement chaque manœuvre du protocole grâce à des démonstrations, des exercices pratiques et de nombreuses mises en situation.

L'objectif est de vous permettre d'acquérir des gestes précis, fluides et harmonieux.

➤ Une approche globale du visage

Cette technique ne se limite pas à l'aspect esthétique. Elle prend en compte les muscles, la circulation, les tissus et les principes énergétiques afin de proposer un massage complet qui contribue à la détente, à la vitalité et à l'équilibre du visage.

➤ Une prestation haut de gamme immédiatement valorisable

Très apprécié dans les instituts, spas et cabinets de bien-être, le massage liftant japonais répond à une demande croissante de solutions naturelles favorisant l'éclat du visage et le bien-être.

Il constitue une prestation différenciante qui valorise votre expertise et enrichit votre offre.

➤ **Une pédagogie progressive et bienveillante**

Chaque étape du protocole est expliquée, démontrée puis mise en pratique afin de favoriser un apprentissage durable.

Vous bénéficiez d'un accompagnement personnalisé tout au long de la formation pour développer votre aisance, votre précision gestuelle et votre confiance.

➤ **Une technique qui sublime autant le visage que l'expérience client**

Au-delà des résultats esthétiques recherchés, cette méthode offre un véritable moment de relaxation et de lâcher-prise.

Vos clientes repartent avec un visage visiblement reposé, lifté, lissé, mais aussi avec une profonde sensation de bien-être, faisant de ce massage un véritable rituel, une expérience particulièrement mémorable.

➤ **Une technique qui répond aux attentes actuelles**

Les clientes recherchent aujourd'hui des massages alliant efficacité, naturalité et bien-être. Inspiré de la tradition japonaise, le massage liftant japonais répond pleinement à cette évolution en offrant une expérience globale qui prend soin du visage autant que de la personne.

Ce que cette formation va vous permettre

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

- ✓ Réaliser un protocole complet de massage liftant japonais inspiré du Kobido*.
- ✓ Adapter votre gestuelle afin de tonifier les tissus, stimuler la microcirculation et favoriser l'éclat naturel du visage.
- ✓ Associer les techniques esthétiques aux principes énergétiques pour proposer un massage global.
- ✓ Offrir à votre clientèle une expérience alliant efficacité, relaxation et bien-être.
- ✓ Développer un toucher précis, fluide et harmonieux.
- ✓ Intégrer une prestation haut de gamme permettant de valoriser votre expertise et de diversifier votre activité.

Révélez la beauté naturelle du visage grâce à un toucher précis, respectueux et profondément relaxant.

Faites de ce rituel inspiré du Japon une véritable signature de votre pratique.

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

* Le terme « Kobido » étant une marque déposée, il ne peut pas être utilisé comme intitulé de cette formation. Le contenu pédagogique est toutefois centré sur les manœuvres caractéristiques qui ont fait la renommée de cette approche.