



MASSAGE DE LA PERSONNE ÂGÉE

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

☞ Mise à disposition du matériel

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

Recommandation : 1 galet pour 2 participants. **Celui-ci est à acheter séparément via le lien suivant :**

<https://www.ags-lab.com/ZenAttitude/zenspire>

☞ Voir le CV de la formatrice

☞ Au programme :

- Les **spécificités du toucher** auprès des personnes âgées
- **Techniques** de massage adaptées au vieillissement
- **Installation, confort et adaptation** du protocole
- **Bienveillance, qualité de présence** et relation d'accompagnement

☞ 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** : 1000€ pour un groupe de **2 à 6 participants maximum** (Possibilité de prise en charge par l'ANFH)

☞ **Horaires des jours de formations** 9h-12h15 / 13h-16h45

☞ **Lieu des formations** : Au sein de votre établissement

☞ **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 établissements de santé :

- ✓ 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/14 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 massage porteur de **bien-être, de dignité et de réconfort**
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

☞ Pour qui ?

- Professionnels du bien-être, esthéticienne(s), spas
- Professionnels de santé

☞ Prérequis

- Être professionnel du bien-être confirmé(e) **ou** professionnel de santé

Pourquoi proposer cette formation à vos équipes ?

Les personnes âgées accueillies en établissement peuvent être confrontées à l'isolement, à la perte de repères, aux douleurs liées au vieillissement ou à une diminution des interactions physiques bienveillantes.

Le massage bien-être constitue une approche complémentaire favorisant le confort, la détente et la qualité de la relation avec la personne accompagnée.

Réalisé avec douceur et dans le respect des capacités de chacun, il offre un moment privilégié d'écoute, de présence et de réconfort.

Cette formation apporte aux professionnels les connaissances et les compétences nécessaires pour adapter leur toucher aux spécificités du grand âge, dans le respect de leur champ d'intervention.

Pourquoi apprendre avec Zen Attitude ?

En premier lieu, parce que cette méthode unique a été créée par Geneviève, fondatrice de Zen Attitude.

Aucun autre organisme de formation ne transmet cette méthode précise aujourd'hui.

Ensuite, 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 aux massages et fait la différence entre un simple massage et un véritable accompagnement du bien-être des patients et résidents.

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 adaptée au vieillissement

Les professionnels apprennent à prendre en compte les modifications physiologiques liées à l'âge afin de proposer un massage confortable, sécurisant et respectueux.

➤ Un outil complémentaire de bien-être

Le massage favorise un moment de détente, de calme et de relation privilégiée avec la personne accompagnée, contribuant à améliorer son confort et sa qualité de vie.

➤ Une qualité de présence au service de la relation

La formation développe une posture professionnelle fondée sur l'écoute, l'observation et le respect du rythme de chaque personne, renforçant ainsi la qualité de l'accompagnement.

➤ Une pratique facilement intégrable au quotidien

Les gestes enseignés peuvent être adaptés aux contraintes de l'établissement et aux capacités des résidents, sans nécessiter de matériel spécifique.

➤ Un soutien à la qualité de vie au travail

Les principes enseignés peuvent également être utilisés dans le cadre d'actions de bien-être destinées aux équipes, contribuant à favoriser des temps de récupération et de détente.

➤ Une démarche respectueuse de la dignité de la personne

Chaque massage est réalisé dans le respect de l'intimité, du consentement et des besoins exprimés par la personne accompagnée, afin de préserver son confort, son autonomie et son estime d'elle-même.

Ce que cette formation va permettre à vos équipes

- ✓ Réaliser un protocole de massage adapté aux personnes âgées.
- ✓ Adapter les gestes aux capacités et aux besoins de chaque résident.
- ✓ Identifier les principales précautions liées au vieillissement.
- ✓ Développer une qualité de présence favorisant une relation de confiance.
- ✓ Contribuer au bien-être et au confort des personnes accompagnées grâce à une approche complémentaire non médicamenteuse.
- ✓ Intégrer cette pratique dans une démarche globale d'accompagnement respectueuse de la personne.

Quelques retours d'expérience

Les clientes ayant suivi la formation en 2026 témoignent de sa qualité, de son évolution et de son amélioration depuis 2025.

Ce qu'en ont pensé les clientes :



Valérye 5/5 sur Google

J'ai suivi les formations massage de la personne âgée et pijat kepala. Geneviève, la formatrice, sait nous transmettre son savoir et ses techniques avec pédagogie et dans la bienveillance, je recommande.
Un grand merci

« Contenu complet »

« Formatrice très pédagogue +++ »

Évaluation de la formation (moyenne depuis janvier 2026)

- Satisfaction globale : **100%**
- Recommandation : **100%**

Parce que chaque établissement est unique et possède ses propres enjeux, je privilégie un premier échange par téléphone ou en visioconférence avant toute inscription.

Cet entretien nous permettra d'identifier vos besoins, de comprendre vos objectifs et de prendre en compte les spécificités de votre organisation.

Nous construirons ainsi ensemble un projet de formation parfaitement adapté à votre établissement.

Choisissez le mode d'échange qui vous convient le mieux :

[Echanger par téléphone](#)

[Planifier une visioconférence](#)