



Zen Attitude
Formations

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.



☞ 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

☞ 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.aqs-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

☞ **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 le CV de la formatrice](#)



☞ **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, esthéticiennes, spas
- Professionnels de santé

☞ Prérequis

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

Pourquoi choisir cette formation ?

Le vieillissement s'accompagne de nombreux changements physiques, émotionnels et sensoriels qui nécessitent une approche spécifique du massage.

Plus qu'une simple adaptation technique, il s'agit d'apprendre à offrir un toucher rassurant, respectueux et profondément bienveillant.

Cette formation vous permettra d'acquérir un protocole spécialement conçu pour les personnes âgées, dans le respect de leurs capacités, de leur confort et de leur histoire de vie.

Au-delà des gestes, vous développerez une qualité de présence et d'écoute permettant d'offrir un véritable moment de détente, de réconfort et de valorisation de la personne.

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 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 massage pensé pour les besoins spécifiques des personnes âgées**

Vous apprendrez à adapter votre toucher aux modifications liées au vieillissement : fragilité cutanée, mobilité réduite, sensibilité accrue ou fatigue. Chaque geste est enseigné dans le respect du confort et de la sécurité de la personne.

➤ **Une approche profondément humaine**

Cette formation met l'accent sur la qualité de la relation autant que sur la technique. Vous développerez une posture professionnelle fondée sur l'écoute, la bienveillance et le respect du rythme de chacun.

➤ **Une invitation à retrouver le plaisir du toucher**

Avec l'âge, les occasions de recevoir un toucher bienveillant se raréfient souvent. Ce massage offre un moment privilégié où la personne se sent considérée, écoutée et pleinement accueillie.

➤ **Une pratique adaptée à chaque situation**

Vous apprendrez à moduler votre pression, votre rythme et vos gestes afin de proposer un massage confortable, quelles que soient les capacités physiques de la personne.

➤ **Une prestation à forte valeur humaine**

Au-delà de la détente, ce massage contribue à renforcer le sentiment de bien-être, d'estime de soi et de qualité de vie. Il permet d'accompagner les personnes âgées avec délicatesse et professionnalisme.

➤ Une compétence qui enrichit votre pratique

En intégrant cette approche à votre activité, vous développez une expertise encore peu proposée, répondant aux besoins d'une population en constante évolution.

Ce que cette formation va vous permettre

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

- ✓ Réaliser un protocole complet de massage adapté aux personnes âgées.
- ✓ Adapter votre toucher aux effets du vieillissement.
- ✓ Installer confortablement la personne selon ses capacités.
- ✓ Respecter les principales précautions et contre-indications.
- ✓ Développer une relation de confiance favorisant le bien-être et le réconfort.
- ✓ Intégrer cette prestation à votre activité professionnelle.

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 :



Valérie 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

« Contenu complet »

« Formatrice très pédagogue +++ »

Évaluation de la formation (moyenne depuis janvier 2026)

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

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](#)