



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. Grâce à une alternance de **pressions, de lissages et de mobilisations douces**, cette technique stimule **les principaux méridiens situés au niveau du crâne**, du visage, de la nuque et **des bras** selon les principes de l'énergétique chinoise. Elle invite à ralentir, à relâcher les tensions physiques et mentales et favorise un profond lâcher-prise.



☞ Au programme :

- **Découverte** du massage crânien traditionnel balinais
- **Travail des principaux méridiens** du cuir chevelu, du visage et de la nuque
- **Techniques** de pressions, lissages, mobilisations et étirements doux
- **Construction d'un protocole complet** favorisant le relâchement du mental

☞ 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.agslab.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](#)

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



☞ **Durée** : 2 jours/14 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 massage accessible, apaisant et facilement intégrable à d'autres pratiques
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine et de l'énergétique chinoise**

☞ 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 ?

Issu des traditions ancestrales balinaises, le **Pijat Kepala** est un massage profondément relaxant qui agit sur les principales zones où s'accumulent les tensions liées au stress : le cuir chevelu, le visage, la nuque, les épaules et les bras.

Grâce à une alternance de pressions, de lissages et de mobilisations douces, cette technique invite à ralentir, à relâcher le mental et à retrouver une profonde sensation de calme.

L'enchaînement des gestes, associé au travail des méridiens du crâne, favorise une profonde détente, aide à relâcher les tensions accumulées et invite progressivement le mental à ralentir, créant une véritable sensation de déconnexion du quotidien.

Facile à intégrer à une activité de massage bien-être, le Pijat Kepala offre à votre clientèle un véritable moment de déconnexion, particulièrement apprécié dans notre quotidien souvent rythmé par le stress et la surcharge mentale.

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 tradition inspirée de Bali

Vous découvrirez un massage ancestral issu des pratiques balinaises, reconnu pour sa capacité à favoriser le relâchement du mental et le bien-être global.

➤ Un massage centré sur les zones de tension

Le protocole agit sur le cuir chevelu, le visage, la nuque, les épaules et les bras, des régions particulièrement sollicitées par le stress, la fatigue et les tensions du quotidien.

➤ Une profonde sensation de lâcher-prise

L'enchaînement des gestes procure une agréable impression de légèreté, favorisant le calme intérieur et une véritable déconnexion.

➤ Une prestation originale et accessible

Facile à intégrer à votre activité, ce massage peut être proposé seul ou en complément d'autres techniques afin d'enrichir votre offre et de répondre aux attentes d'une clientèle en quête de relaxation.

➤ Une qualité de toucher au service du bien-être

Au-delà de la technique, cette formation vous permettra de développer un toucher précis, enveloppant et harmonieux, favorisant une expérience profondément apaisante.

➤ Une invitation à ralentir

Dans un monde où tout s'accélère, le Pijat Kepala offre une véritable parenthèse de calme et de sérénité, particulièrement appréciée par les personnes souffrant de fatigue mentale.

➤ Une approche alliant toucher et énergétique

Vous apprendrez à stimuler les principaux méridiens situés au niveau du cuir chevelu et du dos selon les principes de l'énergétique chinoise. Cette approche contribue à favoriser une circulation harmonieuse de l'énergie, tout en accompagnant le relâchement du mental et une profonde sensation de détente.

Ce que cette formation va vous permettre

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

- ✓ Réaliser un protocole complet de massage Pijat Kepala.
- ✓ Maîtriser les techniques spécifiques du cuir chevelu, du visage, de la nuque, des épaules et des bras.
- ✓ Adapter votre toucher aux besoins et aux tensions de chaque personne.
- ✓ Développer un massage favorisant une profonde relaxation.
- ✓ Intégrer cette prestation à votre activité professionnelle.
- ✓ Enrichir votre carte de soins avec une technique inspirée des traditions balinaises.

Retours d'expérience 2026

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



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 bienveillance, je recommande.
Un grand merci

« Je ne m'attendais pas à travailler sur les méridiens, cela m'a plu et va me pousser à m'y attarder un peu plus. »

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](#)