



Zen Attitude
Formations

NOUVEAUTE
2026 !

SHIATSU BIEN-ÊTRE

INITIEZ-VOUS A L'ART DU TOUCHER ENERGETIQUE
JAPONAIS : Apprendre à écouter le corps avec les mains.

Cette formation vous propose de découvrir et d'apprendre les bases du **shiatsu bien-être**, une pratique manuelle japonaise alliant **pressions rythmées, écoute du corps** et **harmonisation énergétique**.

Cette formation est avant tout une **expérience corporelle et humaine**, pour apprendre à **écouter avec les mains** et offrir un soin profondément apaisant et respectueux.



☞ Au programme :

- Apprentissage des **méridiens de bien-être**
- Techniques de **pressions, étirements doux et mobilisations**
- Pratique et construction d'un **enchaînement complet**
- Notions de **respiration, ancrage et énergie vitale (Qi)**

☞ 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.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 (Par niveau) 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.

☞ [Voir le CV de la formatrice](#)

Les + de cette technique en milieu hospitalier :

- ✓ Soulagement des douleurs et tensions
- ✓ Amélioration du confort digestif et circulatoire
- ✓ Réduction du stress et de l'anxiété
- ✓ Soutien du sommeil et de la récupération

☞ **Durée** : 2 jours/14 heures

☞ Objectifs :

- Acquérir les **principes fondamentaux du shiatsu**
- Savoir réaliser une **séance de relaxation complète** sur l'ensemble du corps
- Développer une **présence bienveillante**, une posture juste et une qualité de toucher adaptée
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**
- Connaître les **bases 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

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

** Indicateurs disponibles en 2027

Pourquoi proposer cette formation à vos équipes ?

Le Shiatsu bien-être est une approche manuelle inspirée de la tradition japonaise qui associe pressions, mobilisations douces et qualité de présence afin de favoriser la détente, le confort et le bien-être.

Cette formation permet aux professionnels de développer un toucher plus conscient, une meilleure écoute du corps et une relation plus attentive avec les personnes accompagnées.

Au-delà de l'apprentissage technique, elle favorise une posture professionnelle basée sur le respect, la présence et l'observation, des qualités particulièrement précieuses dans les métiers de l'accompagnement.

Pourquoi apprendre avec Zen Attitude ?

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

Chaque apprenant comprend les gestes, développe la qualité de son toucher et adapte sa pratique aux besoins de chaque personne.

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 centrée sur la qualité du toucher

Les participants développent un toucher respectueux, précis et adapté aux besoins des personnes accompagnées.

➤ Une meilleure qualité de présence

Grâce au travail sur la respiration, la posture et l'écoute, cette formation contribue à renforcer la qualité de la relation et de l'accompagnement.

➤ Un outil complémentaire de bien-être

Les techniques enseignées permettent d'offrir un moment privilégié de détente et de réconfort dans le respect du champ de compétences de chaque professionnel.

➤ Une pratique adaptable aux différents contextes

Les gestes peuvent être modulés en fonction des capacités et des besoins des personnes accompagnées ainsi que des contraintes de l'établissement.

➤ Une ressource pour les équipes

Les principes du Shiatsu peuvent également être utilisés dans le cadre d'actions de qualité de vie et des conditions de travail (QVCT), favorisant le relâchement des tensions et la récupération.

➤ Une approche profondément humaine

Cette formation développe des compétences relationnelles essentielles : qualité de présence, écoute, respect du rythme de la personne et juste distance professionnelle.

Ce que cette formation va permettre à vos équipes

- ✓ Réaliser une séance complète de Shiatsu bien-être adaptée à leur contexte d'intervention.
- ✓ Développer une qualité de toucher favorisant le confort et le bien-être.
- ✓ Adapter les gestes aux besoins des personnes accompagnées.
- ✓ Renforcer la qualité de présence dans la relation d'accompagnement.
- ✓ Intégrer cette pratique dans une démarche globale de bien-être.
- ✓ Utiliser les principes du Shiatsu comme un outil complémentaire favorisant une approche plus humaine de l'accompagnement.

Offrez à vos équipes une approche inspirée de la tradition japonaise, où la qualité du toucher, l'écoute et la présence deviennent de véritables outils au service du bien-être des personnes accompagnées.

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](#)