



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 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>

👉 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 **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

Pourquoi choisir cette formation ?

Originaire du Japon, le Shiatsu bien-être est une pratique manuelle qui associe pressions, étirements doux et mobilisations afin de favoriser une meilleure circulation de l'énergie et de rétablir l'harmonie du corps.

Plus qu'un simple apprentissage technique, cette formation vous invite à développer une qualité de présence, une écoute du corps et un toucher conscient, permettant d'accompagner chaque personne avec justesse et bienveillance.

En découvrant les bases des méridiens énergétiques et des principes issus de la tradition orientale, vous enrichirez votre pratique d'une approche globale où le geste prend tout son sens.

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 initiation à l'art du toucher japonais

Vous découvrirez les principes fondamentaux du Shiatsu bien-être, une pratique reconnue pour son approche respectueuse du corps et de l'équilibre énergétique.

➤ Une meilleure compréhension des méridiens

La formation vous permettra d'aborder les principaux méridiens utilisés en Shiatsu afin de mieux comprendre leur rôle dans la circulation de l'énergie et leur intérêt dans une pratique de bien-être.

➤ Une qualité de présence au cœur du geste

Au-delà de la technique, vous apprendrez à développer une posture stable, une respiration consciente et une présence favorisant un toucher plus précis, plus juste et plus apaisant.

➤ Un toucher précis et respectueux

Vous maîtriserez progressivement les techniques de pressions, d'étirements doux et de mobilisations afin d'offrir une séance fluide, harmonieuse et adaptée aux besoins de chacun.

➤ Une approche globale du bien-être

Le Shiatsu considère la personne dans sa globalité. Cette vision vous permettra d'enrichir votre pratique en développant une approche plus attentive aux ressentis, à l'équilibre et au bien-être général.

➤ Une compétence qui enrichit durablement votre pratique

Cette formation vous apportera une nouvelle manière d'aborder le toucher, que vous pourrez intégrer naturellement à votre activité professionnelle et à d'autres techniques de massage.

Ce que cette formation va vous permettre

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

- ✓ Comprendre les principes fondamentaux du Shiatsu bien-être.
- ✓ Identifier les principaux méridiens énergétiques.
- ✓ Réaliser une séance complète de Shiatsu bien-être.
- ✓ Utiliser les techniques de pressions, d'étirements doux et de mobilisations.
- ✓ Développer une posture professionnelle favorisant une qualité de présence et d'écoute.
- ✓ Intégrer cette approche à votre activité de praticien bien-être.

Découvrez une autre façon de toucher, où chaque pression devient une invitation à l'écoute, à l'équilibre et au bien-être.

Faites du Shiatsu bien-être une nouvelle dimension de votre pratique professionnelle.

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