



Zen Attitude  
Formations

## MASSAGE INDIEN SHIROT'CHAMPI

TOUS LES BIENFAITS DE L'INDE POUR LIBERER LES  
TENSIONS ET REVITALISER L'ESPRIT

Par des manœuvres enveloppantes, des pressions douces et des mobilisations, le massage Shirotchampi agit sur le **haut du dos, la nuque, les épaules et le cuir chevelu**, pour **dissoudre les tensions, clarifier l'esprit** et **réharmoniser l'énergie vitale**.

Un massage régénérant, idéal pour offrir **un moment de renaissance corporelle et mentale**, dans une approche à la fois **technique et intuitive**.



### 👉 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 :

- **Découverte** des principes du massage traditionnel indien
- **Techniques** de massage du dos, des épaules, de la nuque et du cuir chevelu
- **Mobilisations douces** et stimulation des principaux méridiens du haut du corps
- **Construction d'un protocole** complet favorisant la détente et le rééquilibrage énergétique

### 👉 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 ciblé des tensions physique
- ✓ Action profonde sur le système nerveux
- ✓ Libération des blocages émotionnels
- ✓ Méthode complémentaire aux soins hospitaliers

👉 **Durée** : 2 jours/14 heures

### 👉 Objectifs :

- Apprendre un massage complet du dos, **profond et apaisant**
- Libérer les **nœuds musculaires et les tensions nerveuses**
- Favoriser un **lâcher-prise immédiat** et une sensation de légèreté
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**
- Connaître les **bases de l'énergétique**

### 👉 Pour qui ?

- Professionnels du bien-être, esthéticien·ne·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 tensions accumulées au niveau du dos, des épaules, de la nuque et du cuir chevelu sont fréquentes chez les personnes accompagnées comme chez les professionnels.

Inspiré de la tradition indienne, le massage Shirotchampi constitue une approche complémentaire favorisant la détente, le confort et la qualité de la relation.

Grâce à une gestuelle douce et adaptée, il permet d'offrir un moment privilégié d'apaisement tout en respectant les besoins et les capacités de chacun.

Cette formation apporte aux professionnels un nouvel outil favorisant le bien-être des personnes accompagnées tout en pouvant également être utilisé dans le cadre d'actions de qualité de vie au travail.

## *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.

Grâce à une pédagogie basée sur la démonstration, la pratique intensive et un accompagnement personnalisé, chaque apprenant progresse 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. Cette technique reconnue pour ses effets sur l'équilibre du système nerveux autonome, favorise la régulation du stress, améliore la concentration et contribue à une meilleure qualité de présence.

Intégrée aux formations, elle prépare le professionnel à aborder chaque massage dans un état de disponibilité et de sérénité.

**Zen Attitude est l'un des rares organismes de formation à intégrer la cohérence cardiaque à ses protocoles. 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, on n'apprend pas seulement une technique de massage : on développe un savoir-faire, une qualité de toucher et une compréhension du corps qui feront durablement la différence dans sa pratique professionnelle.**

## *Les points forts de la formation*

### ➤ **Une approche inspirée d'une tradition ancestrale**

Les participants découvrent une technique reconnue pour ses effets relaxants, adaptée aux besoins des établissements.

### ➤ **Une action ciblée sur les principales zones de tension**

Le massage agit sur le dos, les épaules, la nuque et le cuir chevelu afin de favoriser un relâchement global.

### ➤ **Un outil complémentaire de bien-être**

Cette approche contribue à améliorer le confort des personnes accompagnées en leur offrant un temps de détente et de présence.

### ➤ **Une pratique adaptable**

Le protocole peut être modulé en fonction des besoins, des capacités et du contexte d'accompagnement.

### ➤ **Une ressource pour les équipes**

Les techniques enseignées peuvent également être utilisées dans le cadre d'actions de prévention du stress et de qualité de vie au travail.

### ➤ **Une approche favorisant la qualité de la relation**

Au-delà de la technique, cette formation développe une qualité de présence, d'écoute et de toucher particulièrement appréciée dans l'accompagnement des personnes.

## *Ce que cette formation va permettre à vos équipes*

- ✓ Réaliser un protocole complet de massage indien Shirotschampi.
- ✓ Adapter les gestes aux besoins des personnes accompagnées.
- ✓ Identifier les principales précautions d'application.
- ✓ Développer une qualité de toucher favorisant le confort et la détente.
- ✓ Intégrer cette approche dans une démarche globale de bien-être.
- ✓ Utiliser cette technique auprès des personnes accompagnées ou dans le cadre d'actions de qualité de vie au travail.

### *Retours d'expérience 2026*

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

Ce qu'en a pensé une cliente :

**« Toujours très contente des formations que je fais avec Zen Attitude »**

#### **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**