



Zen Attitude
Formations

MASSAGE INDIEN SHIROTCHAMPI

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**.



👉 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

👉 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 :

- Apprendre un massage complet du dos, **profond et apaisant**
- Libérer les **noeuds 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, 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 choisir cette formation ?

Issu de la tradition indienne, le massage Shirotchampi est reconnu pour ses effets profondément relaxants et rééquilibrants. En associant le massage du dos, des épaules, de la nuque et du cuir chevelu, il procure une sensation immédiate de légèreté tout en favorisant le relâchement des tensions accumulées.

Cette formation vous permettra d'acquérir un protocole complet, alliant gestes fluides, pressions ciblées et mobilisations douces, afin d'offrir à votre clientèle une expérience profondément apaisante.

Bien plus qu'un massage, le Shirotchampi invite à ralentir, à relâcher les tensions physiques et mentales et à retrouver une agréable sensation d'harmonie.

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 l'Ayurvêda

Vous découvrirez un massage inspiré des pratiques traditionnelles indiennes, reconnu pour sa capacité à favoriser la détente et à apaiser les tensions du haut du corps.

➤ Une action ciblée sur les zones de tension

Le protocole concentre son action sur le dos, les épaules, la nuque et le cuir chevelu, des zones particulièrement sollicitées par le stress et les tensions du quotidien.

➤ Une expérience profondément relaxante

Alternant manœuvres enveloppantes, pressions, mobilisations et stimulations du cuir chevelu, ce massage procure une sensation immédiate de relâchement et de légèreté.

➤ Une prestation originale

Encore relativement peu proposée, cette technique vous permet d'enrichir votre carte de prestations avec un massage inspiré d'une tradition ancestrale particulièrement appréciée pour ses bienfaits.

➤ Un massage facile à intégrer à votre activité

Grâce à son protocole structuré, vous pourrez rapidement proposer cette nouvelle prestation à votre clientèle, seule ou en complément d'autres massages.

➤ Une approche globale du bien-être

En agissant simultanément sur plusieurs zones du corps, ce massage procure une profonde sensation d'apaisement physique et mental, invitant au lâcher-prise.

Ce que cette formation va vous permettre

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

- ✓ Réaliser un protocole complet de massage indien Shirotchampi.
- ✓ Adapter vos gestes aux besoins et aux tensions de chaque personne.
- ✓ Maîtriser les techniques spécifiques de massage du dos, de la nuque, des épaules et du cuir chevelu.
- ✓ Développer un toucher fluide, précis et harmonieux.
- ✓ Offrir une prestation favorisant une profonde relaxation.
- ✓ Intégrer une technique originale à votre activité professionnelle.

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 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](#)