



MASSAGE CALIFORNIEN ORIGINEL

LE TOUCHER DU CŒUR POUR UNE PROFONDE DETENTE ET
UN VÉRITABLE LÂCHER-PRISE.

Bien plus qu'une technique de massage, **le véritable massage californien** est une vraie **philosophie du toucher**. Cette formation s'appuie sur l'enseignement du massage californien **transmis par Margaret Elke, fidèle à l'esprit originel de cette méthode** née en Californie dans les années 1970. Elle repose sur des mouvements longs, fluides et enveloppants, harmonieusement reliés par la célèbre **manceuvre en 8 (symbole de l'infini)**, créant une sensation de continuité, de sécurité et de profonde détente.

Une expérience sensorielle unique qui invite au lâcher-prise, à la détente et à une véritable reconnexion à soi.



👉 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.aqs-lab.com/ZenAttitude/zenspire>

👉 Voir le CV de la formatrice

👉 Au programme :

- Les **fondements du véritable massage californien** et son histoire
- **Apprentissage** des longs mouvements enveloppants et de la **manceuvre en 8** (symbole de l'infini)
- **Construction d'un protocole** complet favorisant le lâcher-prise
- Notions de **respiration, qualité de présence** et écoute du corps

👉 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 établissement de santé :

- ✓ Réduction significative du stress et de l'anxiété
- ✓ Reconnexion au corps
- ✓ Libération émotionnelle
- ✓ Soins adaptables, respectueux et accessibles à tous
- ✓ Outil puissant d'humanisation du soin

👉 **Durée** : 2 jours/14 heures

👉 Objectifs :

- Intégrer les **gestes clés du massage californien**
- Apprendre à créer un **espace de confiance, d'écoute et de bienveillance**
- Offrir un massage qui allie **relaxation corporelle et réconfort émotionnel**
- Développer une **présence sensible et intuitive dans le toucher**
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

👉 Pour qui ?

- Professionnels du bien-être, esthéticiennes, spas
- Professionnels de santé

👉 Prérequis

- Être professionnel du bien-être confirmé(e) **ou** professionnel de santé

Pourquoi proposer cette formation à vos équipes ?

Le toucher constitue un formidable outil de relation, d'apaisement et de bien-être.

Grâce à ses mouvements lents, fluides et enveloppants, le massage anti-stress californien favorise un profond relâchement physique et émotionnel. Inspirée de la méthode développée par Margaret Elke, cette approche met l'accent sur la qualité de présence, l'écoute et le respect de la personne.

Adaptable à différents contextes d'accompagnement, cette technique permet aux professionnels de proposer un moment privilégié de détente, favorisant le confort, le bien-être et la qualité de la relation avec les personnes accompagnées.

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 fondée sur la qualité du toucher

Les professionnels développent une gestuelle douce, fluide et rassurante permettant de créer un climat de confiance et de sérénité.

➤ Une méthode respectueuse de la personne

Le massage californien privilégie l'écoute, l'adaptation et le respect du rythme de chacun afin de proposer un moment de bien-être dans un cadre sécurisant.

➤ Une technique favorisant l'apaisement

Grâce à ses mouvements enveloppants et continus, cette approche contribue à créer un environnement propice à la détente et au relâchement des tensions.

➤ Une pratique facilement intégrable

Le protocole enseigné peut être adapté aux contraintes des établissements et aux besoins des différents publics accompagnés.

➤ Une ressource pour les équipes

Au-delà de son utilisation auprès des personnes accompagnées, cette approche peut également être utilisée dans le cadre d'actions de qualité de vie au travail en favorisant des temps de détente entre professionnels.

➤ Une approche fidèle aux fondements du massage californien

Les participants découvrent les principes originels développés par Margaret Elke ainsi que la célèbre manœuvre en **8**, symbole de continuité, d'harmonie et de fluidité du toucher.

Ce que cette formation va permettre à vos équipes

- ✓ Réaliser un protocole complet de massage anti-stress californien.
- ✓ Développer une qualité de toucher favorisant la détente et le confort.
- ✓ Adapter les gestes aux besoins et aux capacités des personnes accompagnées.
- ✓ Créer un climat de confiance propice au bien-être.
- ✓ Utiliser les principes du massage californien dans une démarche complémentaire de qualité de vie et de confort.
- ✓ Intégrer cette approche auprès des personnes accompagnées ou dans des actions de qualité de vie au travail.

Quelques retours d'expérience

Les clientes ayant suivi la formation en 2026 témoignent de sa qualité, de son évolution et de son amélioration depuis 2025.

Ce qu'en ont pensé les clientes :



Sandrine 5/5 sur Google

Super formatrice!! Super formation 🧘 très enrichissante dans un super lieu.
Merci beaucoup Geneviève



Elisabeth 5/5 sur Google

Très belle expérience. Je recommande vivement.

« J'ai beaucoup appris grâce à Geneviève, je la remercie du fond du cœur »

« Contenu super intéressant »

« Très belle formation »

Évaluation de la formation (moyenne depuis janvier 2026)

- Satisfaction globale : **98.75%**
- 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