



Zen Attitude
Formations

MASSAGE CALIFORNIEN ORIGINEL

LE TOUCHER DU CŒUR POUR UNE PROFONDE DÉTENTE 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.



📖 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

📖 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 réussite 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](#)

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



📖 **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, esthéticien-ne s, spas
- Professionnels de santé

📖 Prérequis

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

Pourquoi choisir cette formation ?

Le massage californien est bien plus qu'une succession de gestes : c'est une véritable invitation au lâcher-prise, à la détente profonde et à la reconnexion au corps.

Créée dans les années 1970 par Margaret Elke, cette approche est reconnue pour ses mouvements longs, fluides et enveloppants, ainsi que pour sa manœuvre emblématique en **8**, également appelée **symbole de l'infini**, qui apporte au massage toute sa continuité et son harmonie.

Au cours de cette formation, vous apprendrez à réaliser un protocole fidèle à l'esprit du massage californien originel, tout en développant une qualité de toucher favorisant la confiance, la sécurité et la relaxation profonde.

À l'issue des deux journées, vous disposerez d'une prestation complète que vous pourrez intégrer rapidement à votre activité afin d'offrir à votre clientèle une expérience de bien-être profondément ressourçante.

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

➤ L'authenticité du véritable massage californien

Cette formation s'appuie sur les fondements du massage californien créé par Margaret Elke. Vous découvrirez les principes qui font toute la richesse de cette méthode ainsi que sa manœuvre emblématique en 8 (symbole de l'infini), véritable fil conducteur du massage.

➤ Un toucher enveloppant et profondément rassurant

Les mouvements longs, fluides et continus procurent une sensation d'enveloppement particulièrement appréciée. Ils favorisent le relâchement des tensions tout en invitant la personne massée à retrouver une profonde sensation de sécurité et de détente.

➤ Un massage qui invite au lâcher-prise

Bien plus qu'une technique de relaxation, le massage californien propose une véritable expérience sensorielle où le rythme, la fluidité et la qualité du toucher permettent une profonde reconnexion au corps.

➤ Une gestuelle harmonieuse et intuitive

Vous apprendrez à enchaîner naturellement les différentes manœuvres afin de créer un massage fluide, sans rupture de rythme, où chaque geste prolonge le précédent avec douceur et harmonie.

➤ Une prestation intemporelle

Apprécié depuis plus de cinquante ans, le massage californien demeure une référence incontournable dans le domaine du bien-être. Son universalité en fait une prestation adaptée à une clientèle très variée.

➤ Une expérience qui fidélise votre clientèle

Par son caractère profondément relaxant et réconfortant, ce massage laisse une empreinte durable dans le ressenti des personnes qui le reçoivent. Il devient souvent un rendez-vous privilégié que les clients souhaitent renouveler.

Ce que cette formation va vous permettre

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

- ✓ Réaliser un protocole complet de massage anti-stress californien.
- ✓ Maîtriser les mouvements fondamentaux du massage californien originel.
- ✓ Intégrer la manœuvre en **8 (symbole de l'infini)** dans un enchaînement fluide et harmonieux.
- ✓ Développer un toucher enveloppant favorisant la détente profonde.
- ✓ Adapter votre massage au rythme et aux besoins de chaque personne.
- ✓ Proposer une prestation emblématique du massage bien-être.

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 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](#)