



Zen Attitude
Formations

**NOUVEAUTE
2026 !**

MASSAGE SHIATSU

INITIEZ-VOUS A L'ART DU TOUCHER ENERGETIQUE JAPONAIS

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 pratiques et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

➤ 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>

Les + de cette technique en milieu hospitalier :

- ✓ Soulagement des douleurs et tensions
- ✓ Amélioration du confort digestif et circulatoire
- ✓ Réduction du stress et de l'anxiété
- ✓ Soutien du sommeil et de la récupération

➤ **Durée :** 2 jours/12 heures (Par niveau → N1 + N2 = 4J /24H)

➤ 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 ou de la santé
- Personnes en reconversion ou souhaitant enrichir leur pratique
- Accessible **sans prérequis pour le niveau 1** ; Niveau 2 : avoir suivi le niveau 1 ou au moins 1 autre formation massage.

➤ 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
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

➤ **Tarif de la formation (Par niveau) :** Particulier : **460 €*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

➤ **Horaires des jours de formations :** Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

➤ **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.

➤ **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

➤ [Voir le CV de la formatrice](#)

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

** Indicateurs disponibles en 2027