



Zen Attitude
Formations



MASSAGE SPIRIT HARMONY

LE TOUCHER DU CŒUR POUR UNE DÉTENTE PROFONDE ET UNE RECONNEXION A SOI

Le **massage Spirit Harmony** s'inspire du **massage californien**, reconnu pour ses mouvements **fluides, enveloppants et réconfortants**. Ce soin vise à **apaiser le stress**, relâcher les tensions physiques et émotionnelles, et favoriser une profonde harmonie intérieure.

Un massage **sensoriel et apaisant**, pour offrir un moment de **lâcher-prise profond** et de **connexion à soi**.



☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique 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>

☞ Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation

[Voir le CV de la formatrice](#)

Les + de cette technique en milieu hospitalier :

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

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

☞ Objectifs :

- Intégrer les **gestes clés du massage californien**
- Apprendre à créer un **espace de confiance, d'écoute et de bienveillance**
- Offrir un soin 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 ?

- Praticiens du bien-être, thérapeutes, personnes en reconversion
- Idéal pour enrichir une approche holistique et relationnelle du massage
- Accessible **sans prérequis pour le niveau 1** ; Niveau 2 : avoir suivi le niveau 1 ou au moins 1 autre formation massage 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
- 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.