



**Zen Attitude**  
Formations

**NOUVEAUTÉ  
2026 !**



## PROGRAMME “Masseur·se bien-être”

ALIGNE ROME D1222 (FRANCE TRAVAIL, JUIN 2025)

Un **parcours professionnalisant** qui forme aux **compétences clés du métier** : conduite d'un entretien d'accueil, **maîtrise du toucher et des techniques de massage, adaptation aux besoins du client**, conseils d'hygiène de vie, ainsi que **gestion et développement d'activité**.

Le cursus s'appuie sur la fiche métier ROME D1222 et respecte ses attendus : apprentissage des gestes en présentiel, pratique supervisée et évaluation finale en conditions professionnelles.

### ☞ Objectifs :

- **Maîtriser les fondamentaux anatomiques et physiologiques**
  - Connaître les systèmes corporels essentiels (musculaire, circulatoire, nerveux, etc.) appliqués à la pratique du massage.
  - Identifier les zones de vigilance, contre-indications et précautions spécifiques.
- **Acquérir la maîtrise de plusieurs techniques professionnelles de massage bien-être**
  - Apprendre 4 techniques complémentaires pour répondre à différents besoins (Spirit Harmony, Amma sur chaise, visage et crâne, Pijat Bali)
  - Adapter chaque technique au profil, aux attentes et aux conditions physiques du client.
- **Développer la posture professionnelle du praticien**
  - Conduire un entretien préalable efficace (écoute, reformulation, identification des besoins).
  - Adopter une ergonomie de travail préservant la santé du praticien.
  - Assurer le respect des règles d'hygiène, de confort et de confidentialité.
- **Mettre en œuvre un protocole complet de massage**
  - Préparer l'espace et le matériel de travail.
  - Enchaîner les manœuvres avec fluidité, précision et adaptation.
  - Assurer un suivi et des conseils personnalisés post-séance.
- **Gérer et développer son activité professionnelle**
  - Maîtriser les bases administratives, juridiques et fiscales d'une activité de massage bien-être.
  - Construire et mettre en œuvre une stratégie commerciale adaptée.
  - Utiliser des outils de communication et de fidélisation de clientèle.

### ☞ Les blocs de formation

- Anatomie & physiologie appliquées au massage (savoirs requis ROME) : **Formation 100% en ligne**
- Gestion & développement d'activité (administratif, financier, relation client) : **En présentiel**
- 4 techniques de massage bien-être (diversifier, adapter, professionnaliser la pratique) : **En présentiel** → Spirit Harmony, Amma, visage et crâne, Pijat Bali

☞ **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.

☞ **Durée** : 12 jours/72 heures en présentiel + pratique supervisée + 97 heures en ligne .

Le programme s'échelonne sur plusieurs mois selon les sessions en présentiel choisies.

### ☞ Pour qui ?

- Toute personne en reconversion ou qui souhaite faire et s'investir dans ce métier
- Accessible à tous, sans prérequis

### ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livrets pédagogiques
- Exercices pratiques et mises en situation
- Entraînements pour les débutants
- Formation anatomie en ligne

### ☞ Mise à disposition du matériel et de la formation en ligne

### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluations en amont des formations
- Exercices pratiques et mises en situation pendant les formations
- QCM et évaluations pratiques en fin de chaque formations
- Evaluation pratique finale en conditions professionnelles
- Massages d'entraînement pour les débutants après les formations
- Jeux et QCM dans la formation en ligne

☞ **Tarif du programme : 3039€ → 2579 €\*** (soit 1 formation OFFERTE !)

### ☞ Horaires des jours de formations :

Les horaires peuvent varier selon les sessions choisies (voir calendrier) ; à votre rythme pour la formation en ligne

☞ **Lieu des formations** : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS

☞ **Dates de formation et modalités d'accès** : Voir calendrier et CGV

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

☞ **CV formateur disponible sur** [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\* Voir CGV sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\*\* Indicateurs disponibles en 2027