



Zen Attitude
Formations

MASSAGE DE LA PERSONNE ÂGÉE

UN TOUCHER BIENVEILLANT POUR ACCOMPAGNER
AVEC DOUCEUR ET RESPECT

Cette formation propose une approche spécifique du **massage bien-être adapté aux besoins des personnes âgées**, en tenant compte de leur fragilité, de leur histoire corporelle et émotionnelle.

Elle vise à offrir un **toucher réconfortant**, à **préserver le lien social** et à **stimuler en douceur la circulation, la mobilité et la vitalité**.

Un toucher sensible et respectueux, pour **apaiser, valoriser et accompagner** la personne âgée avec humanité et écoute.



👉 Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entraînement pour les débutants

👉 Mise à disposition du matériel

👉 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** : Particulier : **460 €* ;** Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€***; Entreprises et établissements hospitaliers : **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**

👉 **CV formateur disponible sur www.zen-attitude-formations.com**

Les + de cette technique en milieu hospitalier :

- ✓ Soulagement physique adapté à la fragilité du grand âge
- ✓ Action apaisante sur le système nerveux
- ✓ Apporte une réponse aux besoins fondamentaux de contact et de reconnaissance
- ✓ Méthode intégrable dans les soins
- ✓ Humanisation du milieu hospitalier

👉 **Durée** : 2 jours/12 heures

👉 Objectifs :

- Acquérir les **gestes adaptés et sécurisés** pour le grand âge
- Comprendre les **enjeux relationnels et émotionnels** liés au massage des aînés
- Savoir **adapter sa posture, sa pression et sa présence**
- Offrir un soin porteur de **bien-être, de dignité et de réconfort**
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

👉 Pour qui ?

- Praticiens en massage bien-être, soignants, aidants
- Intervenants en EHPAD, milieu hospitalier ou à domicile
- Formation accessible sans prérequis médical, mais avoir suivi au moins 1 formation massage corps est conseillé.

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

** Indicateurs disponibles en 2026