



Zen Attitude
Formations

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 (Ki)**

👉 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 (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**

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

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.

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

** Indicateurs disponibles en 2026