



Zen Attitude
Formations

MASSAGE DETENTE VISAGE ET CRÂNE

UN SOIN EXPRESS POUR RELACHER LES TENSIONS ET
APAISER LE MENTAL

Cette formation vous initie à un **massage relaxant et ciblé** du visage, du cuir chevelu et de la nuque, combinant **techniques douces, lissages, pressions et mobilisations**. Accessible et très apprécié, ce soin procure une **détente immédiate**, favorise le **lâcher-prise**, et agit sur le **stress, les tensions nerveuses et la qualité du sommeil**.

Un massage doux, apaisant et apprécié de tous, pour **offrir une bulle de calme et de recentrage** en quelques gestes maîtrisés.



☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement 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 médicaux : **nous consulter**

☞ **Horaires des jours de formations :** Lundi : 8h30/12h30
Mardi : 8h30/12h ; 12h45/17h15

☞ **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 :

- ✓ Stimulation de la microcirculation
- ✓ Diminution des tensions musculaires
- ✓ Réduction des maux de tête et de la fatigue oculaire
- ✓ Apaisement du système nerveux
- ✓ Réduction du stress, de l'anxiété et de l'agitation
- ✓ Facilité d'intégration en milieu hospitalier
- ✓ Meilleure qualité du sommeil
- ✓ Diminution de la médication

☞ **Durée :** 2 jours/12 heures

☞ **Objectifs :**

- Apprendre un **protocole court et efficace**
- Relâcher les tensions du visage, du cuir chevelu et des trapèzes
- Apporter un **soulagement immédiat** et une **sensation de légèreté mentale**
- Proposer un soin **facilement adaptable** en cabinet, spa ou atelier bien-être
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

☞ **Pour qui ?**

- Professionnels du bien-être, esthéticien·ne·s, spas
- Personnes en reconversion ou souhaitant enrichir leur pratique
- Accessible à tous, sans prérequis