



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.

## 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

### 👉 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 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](http://www.zen-attitude-formations.com)**

\* Voir Conditions Générales de Vente sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\*\* Indicateurs disponibles en 2026