



Zen Attitude
Formations

MASSAGE DETENTE DU VISAGE ET DU 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

- Vous devrez cependant vous munir d'un **galet de cohérence** cardiaque, **obligatoire pour le suivi pédagogique** de la formation. **Celui-ci est à acheter séparément via le lien suivant** : <https://www.ags-lab.com/ZenAttitude/zenspire>

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

👉 [Voir le CV de la formatrice](#)

👉 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** : 9h-12h15 / 13h-15h45

👉 **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.

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

** Indicateurs disponibles en 2027

