



Zen Attitude
Formations

MASSAGE DETENTE DU VISAGE ET DU CRÂNE

UN MASSAGE EXPRESS POUR RELACHER LES TENSIONS ET
APAISE 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**. Très appréciée, cette technique 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

👉 Mise à disposition du matériel

- Vous devrez cependant munir les participants d'un **galet de cohérence** cardiaque, **obligatoire pour le suivi pédagogique** de la formation.

Recommandation : 1 galet pour 2 participants. **Celui-ci est à acheter séparément via le lien suivant :**

<https://www.ags-lab.com/ZenAttitude/zenspire>

👉 Voir le CV de la formatrice

👉 Au programme :

- Théorie : **Anatomie** du visage et du crâne
- **Techniques** de massage du visage, du cuir chevelu et de la nuque
- **Construction d'un protocole** favorisant la détente et le relâchement mental
- **Respiration, qualité de présence** et harmonisation du toucher

👉 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

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

👉 **Tarif de la formation : 1000€** pour un groupe de **2 à 6 participants maximum** (Possibilité de prise en charge par l'ANFH)

👉 **Horaires des jours de formations** : 9h-12h15 / 13h-16h45

👉 **Lieu des formations** : Au sein de votre établissement

👉 **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.

Les + de cette technique en établissement de santé :

- ✓ 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/14 heures

👉 Objectifs :

- Apprendre un **protocole court et efficace**
- Relâcher les tensions du visage, du cuir chevelu et des trapèzes
- Apporter un **lâcher prise immédiat** et une **sensation de légèreté mentale**
- Proposer un massage **facilement adaptable** pour tous les profils de patients ou résidents
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

👉 Pour qui ?

- Professionnels du bien-être, esthéticien-ne s, spas
- Professionnels de santé

👉 Prérequis

- Etre praticien bien-être confirmé(e) **ou** Professionnel de santé

Pourquoi proposer cette formation à vos équipes ?

Dans les établissements de santé et médico-sociaux, les personnes accompagnées sont souvent confrontées au stress, à la fatigue, à l'anxiété ou à des tensions physiques liées à leur état de santé ou à leur parcours de soins.

Le massage détente visage et crâne constitue une approche complémentaire de bien-être particulièrement douce, centrée sur les zones où les tensions s'accumulent le plus fréquemment.

Réalisé dans le respect du confort et des limites de chacun, il procure un profond sentiment d'apaisement et favorise un moment privilégié de détente.

Facile à mettre en œuvre, ce protocole peut être intégré dans une démarche globale d'amélioration du bien-être des personnes accompagnées tout en constituant un outil de qualité de vie au travail pour les professionnels.

Pourquoi apprendre avec Zen Attitude ?

Parce que chez Zen Attitude, chaque formation est conçue pour transmettre bien plus qu'un protocole. Chaque apprenant comprend les gestes, développe la qualité de son toucher et adapte sa pratique aux besoins de chaque personne.

Grâce à une pédagogie basée sur la démonstration, la pratique intensive et un accompagnement personnalisé, chaque apprenant progresse pas à pas jusqu'à maîtriser la technique avec confiance.

Parce qu'un bon praticien ne se contente pas de reproduire des gestes : il comprend ce qu'il fait, pourquoi il le fait et comment l'adapter.

De plus, je suis convaincue que la qualité d'un massage dépend autant de la technique que de la présence du praticien.

C'est pourquoi mes protocoles intègrent des exercices de cohérence cardiaque. Cette technique reconnue pour ses effets sur l'équilibre du système nerveux autonome, favorise la régulation du stress, améliore la concentration et contribue à une meilleure qualité de présence.

Intégrée aux formations, elle prépare le professionnel à aborder chaque massage dans un état de disponibilité et de sérénité.

Zen Attitude est l'un des rares organismes de formation à intégrer la cohérence cardiaque à ses protocoles. Cela donne une valeur ajoutée aux massages et fait la différence entre un simple massage et un véritable accompagnement du bien-être des patients et résidents.

En résumé, chez Zen Attitude, on n'apprend pas seulement une technique de massage : on développe un savoir-faire, une qualité de toucher et une compréhension du corps qui feront durablement la différence dans sa pratique professionnelle.

Les points forts de la formation

➤ Une technique douce et facilement accessible

Le massage visage et crâne peut être réalisé dans de nombreuses situations sans nécessiter de matériel spécifique ni de changements importants dans l'organisation des équipes.

➤ Une approche centrée sur le confort de la personne

Les gestes enseignés privilégient la douceur, l'écoute et le respect du rythme de chacun afin d'offrir un moment de bien-être favorisant la détente et l'apaisement.

➤ Une réponse aux besoins actuels des établissements

Les approches non médicamenteuses occupent aujourd'hui une place croissante dans les démarches d'accompagnement. Ce massage constitue un outil complémentaire favorisant le confort, la qualité de vie et la relation avec les personnes accompagnées.

➤ Un protocole adaptable aux différents publics

Les techniques enseignées permettent d'adapter le massage aux capacités, à l'état général et aux besoins des personnes accompagnées dans le respect du champ de compétences des professionnels.

➤ Une ressource pour les équipes

Au-delà de son utilisation auprès des patients ou résidents, cette technique peut également être utilisée entre professionnels lors d'actions de prévention ou de qualité de vie au travail afin d'offrir un moment de récupération et de détente.

➤ Une pratique immédiatement transférable

À l'issue de la formation, les participants disposent d'un protocole directement utilisable dans leur pratique professionnelle afin d'enrichir les accompagnements proposés au sein de l'établissement.

Les compétences acquises

- ✓ Réaliser un protocole complet de massage détente visage et crâne.
- ✓ Adapter les gestes selon les besoins et le confort de chaque personne accompagnée.
- ✓ Identifier les principales zones de tension du visage, du cuir chevelu et de la nuque.
- ✓ Utiliser des mobilisations douces afin de renforcer la détente et le confort.
- ✓ Contribuer au bien-être des personnes accompagnées dans le cadre d'approches complémentaires non médicamenteuses.
- ✓ Utiliser cette technique comme support de qualité de vie au travail auprès des équipes.

Parce qu'un geste bienveillant peut parfois apporter un immense réconfort, offrez à vos équipes une approche favorisant le bien-être, la détente et la qualité de la relation avec les personnes accompagnées.

Parce que chaque établissement est unique et possède ses propres enjeux, je privilégie un premier échange par téléphone ou en visioconférence avant toute inscription.

Cet entretien nous permettra d'identifier vos besoins, de comprendre vos objectifs et de prendre en compte les spécificités de votre organisation.

Nous construirons ainsi ensemble un projet de formation parfaitement adapté à votre établissement.

Choisissez le mode d'échange qui vous convient le mieux :

[Echanger par téléphone](#)

[Planifier une visioconférence](#)