



Zen Attitude  
Formations

## MASSAGE DETENTE DU VISAGE ET DU CRÂNE

UN RITUEL 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 massage 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.



### 👉 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

### 👉 Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratiques et mises en situation

### 👉 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.agslab.com/ZenAttitude/zenspire>

### 👉 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** : Professionnels – Possibilité de prise en charge partielle (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises : **1000€ pour un groupe de 2 à 6 personnes**

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

👉 **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 le CV de la formatrice](#)

👉 **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 **soulagement immédiat** et une **sensation de légèreté mentale**
- Proposer un massage **facilement adaptable** en cabinet, spa ou atelier bien-être
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

### 👉 Pour qui ?

- Professionnels du bien-être, esthéticiennes, spas
- Professionnels de santé

### 👉 Prérequis

- Être professionnel du bien-être confirmé(e) **ou** professionnel de santé

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

\*\* Indicateurs disponibles en 2027

## ***Pourquoi choisir le massage détente visage et crâne ?***

Le visage et le cuir chevelu concentrent de nombreuses tensions liées au stress, à la fatigue et aux émotions du quotidien. Pourtant, ils sont souvent peu pris en compte dans les prestations de massage.

Cette formation vous permettra d'apprendre un protocole complet dédié au visage, au crâne, à la nuque et au haut des épaules, associant des gestes enveloppants, des mobilisations douces et des techniques de relaxation profonde.

Accessible à une large clientèle, ce massage procure une sensation immédiate de détente et de lâcher-prise tout en offrant un véritable moment de reconnexion à soi. Facile à intégrer dans votre activité, il constitue une prestation particulièrement appréciée, aussi bien seule qu'en complément d'un massage corps.

## ***Pourquoi apprendre avec Zen Attitude ?***

Parce que chez Zen Attitude, chaque formation est conçue pour transmettre bien plus qu'un protocole.

Vous apprenez à comprendre les gestes, à développer la qualité de votre toucher et à adapter votre pratique aux besoins de chaque personne.

Grâce à une pédagogie basée sur la démonstration, la pratique intensive et un accompagnement personnalisé, vous progressez 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, permettant de se recentrer, d'apaiser le mental (aussi bien du praticien que de la personne massée) et de développer une qualité de présence avant le massage.

Cette préparation favorise un toucher plus conscient, plus fluide et plus harmonieux, pour le bénéfice du praticien comme de la personne massée.

**Zen Attitude est l'un des rares organismes de formation à proposer l'intégration de cohérence cardiaque à vos prestations. Cela donne une valeur ajoutée à vos massages et fait la différence entre une simple prestation massage et un véritable accompagnement du bien-être de vos clients(es).**

**En résumé, chez Zen Attitude, vous n'apprenez pas seulement une technique de massage : vous développez un savoir-faire, une qualité de toucher et une compréhension du corps qui feront durablement la différence dans votre pratique professionnelle.**

## ***Les points forts de la formation***

### **➤ Un massage centré sur le relâchement des tensions**

Cette technique cible les zones où le stress s'accumule le plus naturellement : le visage, le cuir chevelu, la nuque et les épaules. Les gestes enseignés favorisent une profonde détente musculaire et une agréable sensation de relâchement.

### **➤ Une prestation facilement intégrable à votre activité**

Grâce à sa durée adaptable, ce massage peut être proposé comme prestation indépendante, en complément d'un massage corps ou comme moment privilégié de relaxation. Il enrichit facilement votre carte de prestations sans modifier votre organisation.

### **➤ Une expérience sensorielle particulièrement appréciée**

Le visage et le cuir chevelu sont des zones très réceptives au toucher. Les manœuvres douces, les rythmes variés et la qualité du contact procurent une expérience profondément apaisante que la clientèle retient souvent comme un véritable moment de déconnexion.

➤ **Une technique qui s'adapte à chaque personne**

Chaque personne exprime différemment ses tensions. Vous apprendrez à adapter votre rythme, votre pression et vos gestes afin de personnaliser votre massage selon les besoins et la sensibilité de chacun.

➤ **Un protocole enrichi de mobilisations douces**

Au-delà des manœuvres de massage, la formation intègre des mobilisations douces de la nuque et de la tête permettant d'apporter davantage de fluidité, de confort et de relaxation tout au long de la prestation.

➤ **Un massage qui fidélise naturellement votre clientèle**

Simple à intégrer dans votre activité et procurant un profond sentiment de bien-être, ce massage devient souvent une prestation que les clients souhaitent recevoir régulièrement, contribuant ainsi à fidéliser votre clientèle.

## ***Ce que cette formation va vous permettre***

À l'issue de votre formation, vous serez capable de :

- ✓ Réaliser un protocole complet de massage détente visage et crâne.
- ✓ Identifier les principales zones de tension du visage, du cuir chevelu et de la nuque.
- ✓ Adapter votre toucher selon la sensibilité et les besoins de chaque client.
- ✓ Associer techniques de massage et mobilisations douces pour renforcer la sensation de relaxation.
- ✓ Proposer une prestation procurant un profond sentiment de détente et de lâcher-prise.
- ✓ Intégrer facilement ce massage à votre activité afin de compléter votre offre de prestations.

**Offrez un véritable voyage vers le lâcher-prise grâce à un massage doux, enveloppant et profondément relaxant.**

**Faites de votre qualité de toucher un véritable atout pour fidéliser votre clientèle.**

**Parce qu'une formation de qualité commence par une rencontre, avant toute inscription je prends le temps d'échanger personnellement avec chaque futur participant lors d'un entretien en visioconférence.**

**Ce temps d'échange nous permettra de faire connaissance, d'évoquer votre projet professionnel, de répondre à toutes vos questions et de vérifier ensemble que cette formation est pleinement adaptée à vos attentes.**

**Vous pourrez ensuite vous engager en toute confiance, avec une vision claire de votre futur parcours.**

**[Je réserve mon entretien](#)**