

ZEN

ATTITUDE



CATALOGUE

DES

FORMATIONS

*(Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060855306 du préfet de  
région Provence Alpes Côte d'Azur)*

Les  
formations  
courtes

- Pratique technique sur 8 h ou 16 h -

(Connaissances en  
anatomie / physiologie  
du corps humain  
requises)

# Massage Visage et crâne

*1 jour - 8 heures (présentiel)*

## *Pour quoi apprendre ce massage ?*

*Ce massage très doux est une véritable parenthèse de détente. Le massage du visage permet de défroisser des traits, et d'éclaircir le teint, pendant que celui du crâne permet lui, le lâcher prise de l'esprit. Le visage est totalement reposé, l'esprit est détendu.*

## *A quel(les) clients(es) pourrais-je proposer ce massage ?*

*Ce massage est très apprécié lorsqu'il est intégré à un soin du visage pour son côté beauté du teint et lissage des traits.*

*Pratiqué seul, il ravira les personnes très stressées et en surcharge mentale par la détente des muscles du visage et par le massage du crâne qui pousse le cerveau au repos.*



*Tarif de la formation : 145€\**

*Horaires des jours de formations : 9h / 13h - 14h / 18h*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 Antibes*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

# Massage du dos

*1 jour - 8 heures (présentiel)*

## *Pour quoi apprendre ce massage ?*

*Ce massage permet de détendre dans un laps de temps relativement court (entre 20 et 45 mn). Le but est d'éliminer les tensions physiques, d'apaiser l'esprit, diminuer le stress et faire circuler l'énergie. Selon les manœuvres appliquées, il peut alléger, relaxer ou booster.*

*Il se pratique aussi bien allongé et à l'huile, qu'assis et habillé (Amma)*

## *A quel(les) clients(es) pourrais-je proposer ce massage ?*

*Il peut facilement s'adresser à des personnes pressées entre deux rendez-vous par son côté rapide et efficace, mais on peut aussi le proposer en entreprises par son côté pratique (une simple chaise suffit, se pratique aussi sans huile).*



*Tarif de la formation : 145€\**

*Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

*\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.*

# Massage pierres chaudes

*1 jour - 8 heures (présentiel)*

*Pour quoi apprendre ce massage ?*

*Cette technique est incomparable. A l'aide de pierres de basalte chaudes, emmenez vos clients(es) au plus profond de la détente et faites-les voyager à l'autre bout du monde. Les pierres semi-précieuses, quant à elles, apporteront l'énergie nécessaire à l'équilibre des chakras. Les pierres de massage apportent l'équilibre en alchimie entre le corps et l'esprit, et sont aussi idéales pour la relaxation musculaire.*

*A quels(elles) clients(es) pourrais-je proposer ce massage ?*

*Les personnes qui préfèrent les massages légers aux massages appuyés et profonds, apprécieront particulièrement cette technique car c'est la chaleur des pierres qui agit et décontracte les muscles et non la profondeur des gestes. Ce massage est aussi très apprécié en hiver par ses côtés chaleur et cocooning qui enveloppent les clients(es) dans une bulle de bien-être.*



*Tarif de la formation : 145€\**

*Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

*\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.*

# Massage future maman

*1 jour - 8 heures (présentiel)*

## *Pour quoi apprendre ce massage ?*

*Durant la grossesse, la femme subit beaucoup de changements autant physiques que psychologiques et un toucher rassurant pourrait être ce dont elle a besoin pour guérir les dommages et à la préparer pour son nouveau rôle de mère. La détente est une clé importante lors de l'accouchement. Cette technique est parfaitement indiquée pour diminuer les tensions nerveuses, l'anxiété et la vulnérabilité psychologique, les douleurs dorsales, les problèmes circulatoires dans les jambes.*

## *A quelles clientes pourrais-je proposer ce massage ?*

*A toutes les femmes enceintes de plus de 3 mois ! Avant ce terme, les risques de fausse couche sont trop importants. Au-delà des 3 mois et jusqu'à la fin de la grossesse, ce massage peut être reçu à volonté ! Les futures mamans apprécieront de détendre leur dos qui se cambre, et leurs jambes qui gonflent à vue d'œil ! Mais le plus intéressant dans cette technique est de voir comment réagit le bébé (il se calme ou s'agite, part d'un côté ou de l'autre...). L'expérience est unique comme chaque grossesse est différente.*



*Tarif de la formation : 145€\**

*Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

*\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.*

# Relaxation coréenne

**1 jour - 8 heures (présentiel)**

*Pour quoi apprendre cette technique ?*

*C'est un moyen de dénouer les nœuds inscrits dans notre corps au niveau articulaire, musculaire mais également énergétique, psychique et émotionnel. La globalité de l'être, l'unité corps-esprit est au cœur de cette pratique.*

*La relaxation coréenne permet de travailler principalement sur les articulations par des mobilisations, des étirements, des vibrations douces à chaque niveau du corps. Les articulations, les tensions musculaires se dissipent et laissent place à une profonde détente corporelle et à un apaisement mental.*

*A quels(elles) clients(es) pourrais-je proposer cette technique ?*

*Cette pratique est particulièrement recommandée aux sportifs pour la récupération musculaire, et aux enfants par sa dimension ludique.*

*Elle se pratique habillé, sans huile et aussi au sol, ce qui permet de la proposer en entreprises, et à des personnes pudiques.*



*Tarif de la formation : 145€\**

*Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Ou 1074, av De Lattre de Tassigny 83600 FREJUS*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

*\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.*

# Massage africain Diguï

*1 jour - 8 heures (présentiel)*

## *Pour quoi apprendre ce massage ?*

*Ce massage très rythmé, typiquement ethnique africain, a pour but de tonifier les tissus, drainer et raffermir le corps, en alternant les rythmes lents et rapides, les mains et le galet en bois avec les bambous, les pétrissages et les percussions... C'est un véritable jeu où l'on est à la fois bercé, materné, bousculé, rassuré et enveloppé.*

*La peau est également très nourrie, car il se pratique de préférence avec des beurres (karité, cacao...).*

## *A quels(les) clients(es) pourrais-je proposer ce massage ?*

*Ce massage convient aussi bien aux personnes fatiguées à la recherche de tonus, qu'aux sportifs musclés en attente d'une main ferme.*

*Il est aussi recommandé en cas de rétention d'eau et de cellulite par sa dimension drainante, raffermissante et remodelante.*



*Tarif de la formation : 145€\**

*Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Ou 1074, av De Lattre de Tassigny 83600 FREJUS*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

*\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.*



# Massage indien Pagatchampi

1 jour - 8 heures (présentiel)



## *Pour quoi apprendre ce massage ?*

*Le massage pagatchampi est une technique indienne venant de l'ayurveda.  
C'est un drainant des jambes par pression.*

*Il permet d'améliorer la circulation du sang et de la lymphe pour une  
meilleure élimination des toxines, de diminuer la rétention d'eau, de  
diminuer les douleurs articulaires.*

## *A quels(les) clients(es) pourrais-je proposer ce massage ?*

*Cette technique spécifique est particulièrement recommandée aux personnes  
souffrant de jambes lourdes, mais aussi aux personnes qui marchent  
beaucoup ou au contraire pas assez, qui piétinent beaucoup dans leur  
travail.*

**ATTENTION** : ce massage ne se pratiquera pas sur des varices par exemple.

*Tarif de la formation : 145€\**

*Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et  
praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.

# Le palper rouler manuel

1 jour - 8 heures (présentiel)



## *Pour quoi apprendre cette technique ?*

*Cette technique de massage minceur, a pour but :*

- d'abord de décoller toutes les adhérences présentes entre les tissus des cuisses ou du ventre,*
- puis de faire « éclater » les lobules, puis les cellules graisseuses de surface,*
- et enfin de drainer et d'éliminer les déchets accumulés.*

*Tout ceci permet d'effacer et/ou de diminuer l'effet « peau d'orange » disgracieux, et peut aussi amener éventuellement à une perte de centimètres de tour de cuisses ou de taille.*

## *A quels(les) clients(es) pourrais-je proposer cette technique ?*

*A tous ceux et toutes celles qui souhaitent améliorer l'aspect de leurs cuisses ou de leur ventre. L'aspect peau d'orange de la peau peut avoir différentes origines (sédentarité, mauvaise circulation, rétention d'eau, effet yo-yo trop fréquent...), c'est donc à nous, praticiens, d'orienter les personnes vers le soin le plus adapté, et surtout il faudra bien préciser que le palper rouler améliore l'aspect de la peau, mais ne fait en aucun cas perdre de poids.*

**Tarif de la formation : 145€\***

**Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h**

**Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES**

**Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et praticienne en massages bien-être non thérapeutiques**

\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.

# Massage anti-stress californien

2 jours - 16 heures (présentiel)

## *Pour quoi apprendre ce massage ?*

*Le massage californien est considéré comme LE massage anti-stress par excellence, et la base de toutes les autres techniques, c'est pour ces raisons qu'il est le premier massage à apprendre (lors d'une reconversion professionnelle par exemple) pour pouvoir mieux aborder les autres techniques.*

*Il permet d'approcher l'individu dans son unité et dans sa globalité. Par une écoute attentive, le massage californien met l'accent sur la qualité de la communion sensorielle entre le praticien et le client. Composé de pressions glissées, d'effleurages lents, de mouvements fluides et harmonieux, il intensifie la notion de bien-être et de conscience d'unité corporelle. Il se caractérise par la douceur des gestes, empreints d'une grande intensité. A travers cette relation de confiance, les tensions mentales et physiques se libèrent pour retrouver un équilibre et un état de profonde relaxation.*

## *A quels(les) clients(es) pourrais-je proposer ce massage ?*

*Tout le monde ou presque (sauf contre-indication comme la fièvre par exemple) peut bénéficier d'un massage californien, à la fois source de détente, d'énergie et de bien-être. Il est particulièrement préconisé pendant les périodes difficiles (deuil, rupture...) pour lutter contre le stress, la fatigue... Il est surtout recommandé aux personnes vivant mal avec leur corps (prise ou perte de poids rapide, acceptation des changements du corps avec l'âge...). C'est aussi, en règle générale, le premier massage qu'on proposera à un(e) client(e) qu'on ne connaît pas encore, car il permet au praticien d'aborder la personne dans son unité globale et de pouvoir créer une relation de confiance avec elle.*



*Tarif de la formation : 290€\**

*Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et  
praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

*\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.*

# Massage relaxant suédois

*2 jours - 16 heures (présentiel)*

## *Pour quoi apprendre ce massage ?*

*Le massage suédois a pour but principal de majorer l'oxygénation des tissus après avoir libéré les toxines des muscles et contribue à la remise en état de muscles fatigués. La circulation sanguine et lymphatique sont améliorées ainsi que la nutrition et l'élimination cellulaires. Principalement, le modelage suédois dissout les tensions du corps, le stimule et le fortifie globalement tout en le relaxant. Il contribue à l'élimination du stress et améliore la qualité de sommeil.*

## *A quels(les) clients(es) pourrais-je proposer ce massage ?*

*Composé principalement de pressions glissées profondes, de pétrissages et de percussions, il convient particulièrement aux sportifs pour la récupération musculaire, mais aussi aux personnes très tendues, aux musculatures importantes, et aux personnes en recherche d'un massage tonique qui détend mais qui n'endort pas.*



*Tarif de la formation : 290€\**

*Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

*\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.*

# Massage calmant balinais

2 jours - 16 heures (présentiel)

## *Pour quoi apprendre ce massage ?*

*Ce massage puise son influence dans le massage traditionnel thaïlandais, avec une teinte de gestuelle coréenne. C'est un soin qui se veut rassurant, maternant, enrobant, cocooning, tout en douceur, avec des manœuvres très liées, très répétitives et très lentes. Il vise à rétablir l'équilibre et la quiétude à travers la détente du corps.*

## *A quels(les) clients(es) pourrais-je proposer ce massage ?*

*Ce massage très doux, s'adresse plutôt à des personnes souffrant de douleurs articulaires (ATTENTION ! le massage ne dispense en aucun cas d'un traitement médical), ou en recherche d'un long massage (1h30), assez léger, tout en douceur où l'on s'endort facilement.*



*Tarif de la formation : 290€\**

*Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

*\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.*

# Drainage lymphatique esthétique

2 jours - 16 heures (présentiel)

## *Pour quoi apprendre cette technique ?*

*Le système lymphatique participe à la régénération et à l'irrigation des tissus. Il participe à une bonne circulation de retour du sang (circuits parallèles). Le drainage lymphatique est donc une méthode de massage\* spécifique, améliorant les fonctions du système circulatoire lymphatique.*

*Les grandes fonctions du drainage lymphatique :*

- Amélioration de la circulation de retour du sang,*
- Régénération des tissus,*
- Effet immunologique*

*Ces fonctions, perturbées par le froid, la fatigue, la sédentarité etc., ont un effet bénéfique sur les œdèmes, les gonflements, les rétentions d'eau, les problèmes de cellulite, le vieillissement de la peau, etc... Le drainage a pour but de contrer tous ces effets négatifs.*

*\*massage à but exclusivement esthétique et non médical.*

## *A quels(les) clients(es) pourrais-je proposer cette technique ?*

*A tous ceux et celles qui ont un problème de jambes lourdes, de rétention d'eau, d'œdèmes, de gonflement... Il peut être utile en complément d'une cure minceur afin d'évacuer les déchets plus efficacement. On le proposera aussi au niveau du visage pour détoxifier la peau, afin d'obtenir un éclaircissement du teint et de combattre le vieillissement.*



*Tarif de la formation : 290€\**

*Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et  
praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

*\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.*



# Massage liftant japonais

2 jours - 16 heures (présentiel)

## Pour quoi apprendre ce massage ?

Le massage visage japonais remonte au XVème siècle. Issu du shiatsu, il a pour objet de mobiliser et stimuler l'énergie du corps à partir du visage. Il associe la beauté et la vitalité ! De par sa gestuelle, c'est un véritable lifting manuel ; il vise à combattre le vieillissement du visage en :

- Améliorant la souplesse et l'élasticité de la peau,
- Tonifiant les muscles,
- Améliorant la circulation du sang et de la lymphe pour une meilleure oxygénation des tissus et une meilleure élimination des toxines,
- Diminuant la profondeur des rides et obtenir un véritable effet raffermissant et repulpant,
- Apportant une profonde détente.

## A quels(les) clients(es) pourrais-je proposer ce massage ?

A toutes les personnes qui souhaitent retarder les effets du vieillissement ! En étant à l'écoute des clients(es), vous saurez identifier les zones du visage sur lesquelles il faudra s'attarder : soit sur l'ovale du visage traitant une problématique d'atonie de la peau, soit sur les rides (sillon naso-génien, pattes d'oie, front, ride du Lion..) pour les lisser et les regonfler. Effectué de manière ponctuelle, ce massage donnera un effet « lifté » au visage parfait pour une soirée, une occasion quelconque... Effectué régulièrement, il traitera l'atonie et les rides de manière durable, le teint sera visiblement éclairci et les rides visiblement lissées.



*Tarif de la formation : 290€\**

*Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Ou 1074, av De Lattre de Tassigny 83600 FREJUS*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et  
praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

*\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.*

# Massage indien

## Shirothampi

*2 jours - 16 heures (présentiel)*

### *Pour quoi apprendre ce massage ?*

*Le massage Shirothampi (shiro = tête ; Champi = massage) est originaire d'Inde et est axé principalement sur les bienfaits du massage crânien auquel ont été ajoutés des techniques sur les omoplates, les trapèzes et la nuque pour apporter une meilleure récupération et soulager les maux les plus courants de notre vie stressante.*

*Ce massage a pour but :*

- de calmer les tensions musculaires et articulaires,*
- de revitaliser le corps en énergie,*
- de favoriser le sommeil profond,*
- d'évacuer la fatigue mentale,*
- d'augmenter de manière significative le niveau de concentration (par le massage crânien),*
- d'apporter une grande détente et relaxation.*

### *A quels(les) clients(es) pourrais-je proposer ce massage ?*

*Ce massage s'adresse à des personnes très tendues, ayant des nœuds de tension au niveau des omoplates et des trapèzes. Les personnes très stressées, ayant un travail qui favorise les tensions au niveau du haut du dos (nuque, trapèzes, omoplates), les sportifs et les personnes en recherche d'un massage du dos très profond seront comblées.*



*Tarif de la formation : 290€\**

*Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et  
praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

*\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.*

# Massage Chi Nei Tsang

(Réflexologie abdominale)

2 jours - 16 heures (présentiel)

*Pour quoi apprendre ce massage ?*

*Ce massage permet de libérer les émotions négatives, rétablir bien-être et épanouissement, diminuer le stress et améliorer les fonctions digestives. Il se caractérise par des mouvements circulaires, des pressions et relâchements, le travail de points particuliers et des respirations précises.*

*A quels(les) clients(es) pourrais-je proposer ce massage ?*

*Aux personnes ayant des problèmes digestifs (ATTENTION ! Le massage ne remplace pas ni ne dispense d'un traitement et d'un suivi médical !), aux personnes ayant besoin de "vider" et de faire sortir leurs émotions, pour rééquilibrer les énergies.*



*Tarif de la formation : 290€\**

*Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

*\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.*

# Le shiatsu Ki-esthétique

2 jours - 16 heures (présentiel)



## *Pour quoi apprendre cette technique ?*

*Le shiatsu ki-esthétique est une technique de digito-pression qui a pour but de rééquilibrer les 5 éléments qui nous constituent : le bois, le feu, la terre, l'eau et le métal. Ces éléments, lorsqu'ils sont équilibrés, permettent à l'énergie appelée Ki, de circuler librement à travers le corps et ainsi permettent une osmose entre le corps et l'esprit. S'ils ne sont pas équilibrés, nos états physique et psychique sont impactés : nous nous sentons faibles, ou au contraire nous débordons d'énergie, nous n'avons envie de rien faire, ou au contraire nous nous sentons capables d'abattre beaucoup de travail... Le shiatsu permet de retirer l'excès d'un élément et/ou d'en augmenter un autre.*

## *A quels(les) clients(es) pourrais-je proposer cette technique ?*

*Cette technique est adaptée aux personnes pudiques car pas besoin de retirer de vêtements, aux personnes en recherche d'un massage énergétique, à celles en recherche d'un soin différent qu'un massage classique et qui apporte plus (énergétique), aux personnes qui voyagent et connaissent déjà ce genre de technique comme le massage thaï par exemple, à celles qui ont besoin de faire sortir des émotions et autres énergies négatives.*

**Tarif de la formation : 290€\***

**Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 18h**

**Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES**

**Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et praticienne en massages bien-être non thérapeutiques**

# Les formules intermédiaires

(Connaissances de  
bases en  
anatomie/physiologie  
du corps humain  
fortement conseillées)

# Formule A

*Théorie appliquée aux massages  
(4 heures de cours théoriques, module 8)*

*+*

*Formation(s) pratique d'un ou plusieurs  
massages au choix.*

*Tarif: 69 euros + tarif de la ou les formations pratiques  
choisie(s). \**

*Jours et horaires des cours théoriques: Mardis de 18h à 20h  
Vendredis de 18h à 20h*

*Lieu des formations: 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Formatrice: Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et  
praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

*\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.*



# Formule B

*Théorie appliquée aux massages  
(4 heures de cours théoriques, module 8)*

+

*Remise à niveau anatomie / physiologie  
(10 heures de cours théoriques, modules 3  
et 6 + 1h de contrôle de connaissances  
écrit)*

+

*Formation(s) pratique d'un ou plusieurs  
massages au choix.*

*Tarif: 229 euros + tarif de la ou les formations pratiques  
choisie(s). \**

*Jours et horaires des cours théoriques: Mardis de 18h à 20h  
Vendredis de 18h à 20h*

*Lieu des formations: 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Formatrice: Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et  
praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

La formation  
« praticien en  
massages de bien-  
être »

(Aucune connaissances  
particulières d'anatomie /  
physiologie requises, mais pouvoir  
justifier au minimum d'un niveau  
CAP/BEP)

**DURÉE TOTALE DE LA  
FORMATION : 328 HEURES**

*40 heures de cours théoriques anatomie /  
physiologie et théorie appliquée aux massages  
(9 modules)*

*+*

*Formations pratiques de 14 massages -176h- : visage  
et crâne, pierres chaudes, femme enceinte, relaxation coréenne, indiens  
pagatchampí et shírotchampí, californien, suédois, balinais, drainage  
lymphatique esthétique, liftant japonais, chi nei tsang, shiatsu ki-esthétique  
et palper rouler manuel. (avec possibilité de changer)*

- Les cours théoriques seront répartis à raison de 2 heures de cours 2 fois par semaine les mardis et vendredis de 18h à 20h sur 10 semaines.*
- Les formations pratiques seront effectuées selon le calendrier des formations de l'année, en parallèle des cours théoriques.*
- Une demi-journée (4h) sera consacrée à la législation du métier de praticien en massages de bien-être, les différents statuts professionnels possibles et la mise en route de l'activité.*
- Une demi-journée (4h) sera consacrée à la révision des différentes techniques pratique, à une mise au point en insistant sur les points faibles.*
- 4h d'épreuves théorique et pratique*
- Pratique en autonomie : vous pratiquerez 100h de massage en autonomie avec un livret de suivi à remplir pour chaque massage effectué.*
- Une attestation de formation « praticien en massages de bien-être » vous sera remise.*

*Tarif: 4279 euros\**

*Jours et horaires des cours théoriques et pratique : Voir ci-dessus*

*Lieu des formations : 52, traverse de fontmerle, 06600 ANTIBES*

*Formatrice : Geneviève Boulogne, esthéticienne diplômée et  
praticienne en massages bien-être non thérapeutiques*

*\* Voir Conditions Générales de Vente à la fin du catalogue.*

# Programme des cours théoriques

## MODULE 1 (4h)

### PRESENTATION DU CORPS HUMAIN

*Les constituants de la matière vivante*

*La cellule*

*Les tissus*

*Les appareils et systèmes*

## MODULE 2 (8h)

**LE SQUELETTE (4h)**

**LES MUSCLES (4h)**

## MODULE 3 (4h)

**LA PEAU**

*L'épiderme*

*Le derme*

*L'hypoderme*

## MODULE 4 (4h)

**L'APPAREIL RESPIRATOIRE**

## MODULE 5 (4h)

**L'APPAREIL DIGESTIF**

## MODULE 6 (6h)

**L'APPAREIL CIRCULATOIRE**

*Le système cardio-vasculaire : sang, cœur, circulation sanguine, vaisseaux sanguins*

*La vascularisation de la peau*

*Le système lymphatique : lymphes, réseau lymphatique, circulation lymphatique*

*Le milieu intérieur*

## MODULE 7 (2h)

**LE SYSTEME NERVEUX**

*Le tissu nerveux*

*Systèmes nerveux central et périphérique*

*L'innervation cutanée*

## MODULE 8 (4h)

**HORMONES ET SYSTEME ENDOCRINE**

**LE STRESS**

**LES EFFETS DES MASSAGES BIEN-ÊTRE SUR L'ORGANISME**

*Les principales hormones libérées lors d'un massage bien-être et leurs effets*

*Actions physiques, physiologiques et psychologiques des massages bien-être*

## MODULE 9 (4h)

**LA CELLULITE**

*Un entretien sera effectué au préalable afin d'évaluer votre niveau (diplômes, connaissances en anatomie, physiologie...), pour définir vos objectifs professionnels et pour pouvoir vous orienter vers le cursus qui correspondra le mieux à votre profil et vos objectifs.*

*Pour les débutants, un cours d'essai en initiation au toucher de 3 heures sera proposé afin d'évaluer vos capacités et votre sensibilité à la pratique du massage. A la suite de ce cours, vous pourrez décider, en accord avec l'évaluation du formateur, de vous engager ou non pour la formation choisie. Dans le cas où vous ne souhaiteriez pas vous engager, le cours d'essai vous sera facturé à hauteur de 50 euros.*

*L'entretien préalable, l'enseignement théorique et pratique sont donnés par Geneviève Boulogne formatrice et fondatrice de l'organisme de formation Zen Attitude, titulaire d'un CAP Esthétique Soins Conseil Vente, d'un Baccalauréat Esthétique Cosmétique Parfumerie et spécialisée en massages bien-être non thérapeutiques.*

***Renseignements et inscriptions***

***au 06.02.52.48.10***

# CONDITIONS GENERALES DE VENTE

---

## Désignation

L'entreprise Zen Attitude désigne un organisme de formation professionnelle, dont le siège social est situé au 52 traverse de fontmerle 06600 ANTIBES. L'entreprise Zen Attitude met en place et dispense des formations en massages bien-être non thérapeutiques à Antibes.

## Objet et champ d'application

Les présentes Conditions Générales de Vente déterminent les conditions applicables aux prestations de formation effectuées par l'entreprise Zen Attitude pour le compte d'un client. Toute inscription à une ou des formation(s) auprès de l'entreprise Zen Attitude implique l'acceptation sans réserve du client des présentes Conditions Générales de Vente.

## Devis et attestation

Pour chaque formation, l'entreprise Zen Attitude s'engage à fournir un devis au client. Ce dernier est tenu de retourner à l'entreprise un exemplaire renseigné, daté et signé, avec la mention « Bon pour accord ». À la demande du client, une attestation de présence ou de fin de formation peut lui être fournie.

## Modalités d'inscription

Les inscriptions aux formations sont ouvertes dès la publication du calendrier des formations sur le site [www.zenattitude06.com](http://www.zenattitude06.com) ou affiché dans les locaux de l'organisme de formation. Une convention de formation est alors signée entre l'organisme de formation et le stagiaire. Afin de respecter le délai de rétractation prévu par les articles L6353-5 et L6353-6 du code du travail, aucune inscription ne sera possible et donc aucune convention ne sera signée à moins de 10 jours calendaires avant la date de début de la formation.

## Prix et modalités de paiement

Les prix des formations sont indiqués en euros TTC, l'entreprise Zen Attitude n'étant pas assujettie à la TVA. Le paiement est à effectuer selon les conditions suivantes :

Un acompte de 20% de la totalité du coût de la formation sera demandé au client afin de valider son inscription, à l'issue du délai de rétraction prévu par les articles L6353-5 et L6353-6 du code du travail, soit un délai de 10 jours après la signature de la convention de formation.

Le client s'engage à régler la totalité du coût de la formation au plus tard à l'issue de ladite formation. Celui-ci pourra être réglé soit en un seul paiement à la fin de la cession de formation, soit selon un échéancier établi à l'avance et accepté par le client.

Le règlement des factures peut être effectué par espèces, par chèque ou carte bancaire. Une facture sera éditée et transmise au stagiaire après le règlement intégral du coût de la formation.

## Prise en charge

Si le client bénéficie d'un financement par un Organisme Paritaire Collecteur Agréé (OPCA), il doit faire une demande de prise en charge avant le début de la prestation. Le client est tenu de fournir l'accord de financement lors de l'inscription. Dans le cas où l'entreprise Zen Attitude ne reçoit pas la prise en charge de l'OPCA au 1<sup>er</sup> jour de la formation, l'intégralité des coûts de formation sera facturée au client.

## Conditions de report et d'annulation d'une séance de formation

L'annulation d'une séance de formation est possible, à condition de le faire au moins 10 jours calendaires avant le jour et l'heure prévus. Toute annulation doit faire l'objet d'une notification par e-mail à l'adresse [genevieve.boulogne@gmail.com](mailto:genevieve.boulogne@gmail.com). En cas d'annulation entre 4 et 10 jours ouvrables avant la date de la formation, le client est tenu de payer une pénalité d'annulation, à hauteur de 20% du coût total initial de la formation. En cas d'annulation moins de 3 jours ouvrables avant le début de la formation, une pénalité d'annulation correspondant à 50% du coût total initial sera facturée au client.

En cas d'abandon par le stagiaire en cours de formation, l'entreprise Zen Attitude pourra retenir sur le coût total les sommes réellement engagées pour la réalisation de la formation.

En cas d'inexécution de ses obligations suite à un événement fortuit ou à un cas de force majeure, l'entreprise Zen Attitude ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses clients. Ces derniers seront informés par mail. Toutefois,

# CONDITIONS GENERALES DE VENTE

---

d'autres dates de formation pourront être proposées au client. Dans l'hypothèse où les nouvelles dates proposées ne conviendraient pas au client, ce dernier pourra demander à ce qu'il soit procédé à l'annulation de son inscription. Zen Attitude s'engage alors à rembourser la totalité de l'acompte versé par le client.

## **Programme des formations**

S'il le juge nécessaire, l'intervenant pourra modifier les contenus des formations suivant la dynamique de groupe ou le niveau des participants. Les contenus des programmes figurant sur les fiches de présentation ne sont ainsi fournis qu'à titre indicatif.

## **Propriété intellectuelle et droit d'auteur**

Les supports de formation, quelle qu'en soit la forme (papier, numérique, électronique...), sont protégés par la propriété intellectuelle et le droit d'auteur. Leur reproduction, partielle ou totale, ne peut être effectuée sans l'accord exprès de l'entreprise Zen Attitude. Le client s'engage à ne pas utiliser, transmettre ou reproduire tout ou partie de ces documents en vue de l'organisation ou de l'animation de formations.

## **Informatique et libertés**

Les informations à caractère personnel communiquées par le client à l'entreprise Zen Attitude sont utiles pour le traitement de l'inscription ainsi que pour la constitution d'un fichier clientèle pour des prospections commerciales. Suivant la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978, le client dispose d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition des données personnelles le concernant.

## **Loi applicable et attribution de compétence**

Les présentes Conditions Générales de Vente sont encadrées par la loi française. En cas de litige survenant entre l'entreprise Zen Attitude et le client, la recherche d'une solution à l'amiable sera privilégiée. À défaut, l'affaire sera portée devant les tribunaux de Nice.