

Zen Attitude



# Catalogue des formations

*Renseignements et inscriptions au*  
**06.02.52.48.10**

(Mise à jour avril 2024)

(Zen Attitude est un organisme de formation enregistré sous le numéro 76300485730. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

# **Formation complète « Faire du massage mon vrai métier »**

(De 63 à 133 heures en présentiel – De 350 à 550 heures de travail personnel)

Vous pourrez choisir 7 techniques de massages parmi tout le catalogue de formation Zen Attitude, en plus des 2 jours de formation Anatomie / physiologie et anatomie palpatoire qui vous permettront d'acquérir de bonnes bases pour démarrer dans le métier. Les formations auront lieu en présentiel, et un travail personnel de mise en pratique vous sera demandé.

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

## **Objectifs** :

- Maîtriser les connaissances théoriques indispensables à la pratique des métiers du bien-être
- Connaître les bases de l'anatomie palpatoire (savoir situer des muscles, des os, des organes sur un corps humain et savoir les ressentir au toucher)
- Apprendre des techniques de massage variées et surtout adaptées à chaque projet professionnel
- Savoir démarrer une activité dans le bien-être
- Savoir mettre en pratique et maîtriser les techniques acquises

## **Moyens pédagogiques et Méthode** :

- Cours théoriques répartis en modules précis et détaillés tout au long des deux journées
- Journées de formation réparties en fonction des techniques
- Livrets pédagogiques délivrés pour chaque technique
- Livret de suivi pratique remis au début de la formation afin de pouvoir démarrer rapidement les exercices personnels.

## **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et un cahier. Tout le matériel nécessaire aux formations pratique en présentiel est fourni par Zen Attitude (table de soin, serviettes, couvertures, coussins, huile de massage...)

## **Modalités d'évaluation** :

- Entretien et auto-évaluation en amont de chaque formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant chaque formation
- QCM en fin de chaque formation
- Validation de la pratique par le livret de suivi (travail personnel), en permettant au stagiaire de venir gratuitement sur une session afin de montrer son évolution (pour chaque technique choisie et apprise).

**Tarif de la formation** : **3290€\***

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

\*\* Indicateurs disponibles en 2024

# Cours théoriques d'anatomie physiologie et anatomie palpatoire\*\*

2 jours – 14 heures (présentiel)

Vous seront transmises, toutes les bases anatomiques et physiologiques du corps humain de la cellule jusqu'aux systèmes nerveux en passant par les systèmes circulatoires, digestif ou encore l'appareil cutané.

Tous le savoir et toutes les connaissances vous seront enseignés, pour que vous deveniez un(e) vai(e) professionnel(le), et pour aborder vos futures formations pratiques avec des bases solides et plus de sérénité.

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

## **Objectifs** :

- Maîtriser les connaissances théoriques indispensables à la pratique des métiers du bien-être
- Connaître les bases de l'anatomie palpatoire (savoir situer des muscles, des os, des organes sur un corps humain et savoir les ressentir au toucher)

## **Moyens pédagogiques et Méthode** :

- Cours théoriques répartis en modules précis et détaillés tout au long des deux journées
- Prises de notes et schémas à compléter
- Mise en situation d'anatomie palpatoire
- Cours rédigés donné à l'issue de la formation

## **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et un cahier.

Des cours et schémas vous seront donnés

## **Modalités d'évaluation** :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM en fin de formation

**Tarif de la formation** : 460€\*

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

\*\* Indicateurs disponibles en 2024

## Massage anti-stress californien\*\*

3 jours – 21 heures (présentiel) - 100 heures minimum de travail personnel



- Travail directement sur le système nerveux afin de diminuer la production de cortisol (hormone du stress) et d'augmenter celle d'endorphines (hormones dites du bonheur)
  - Travaille le corps dans sa globalité et son unité
  - Travail musculaire profond

**Prérequis :** Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

### **Objectifs :**

- Maîtriser le protocole afin de réaliser un soin le plus harmonieux possible.
- Adopter les bonnes postures
- Maîtriser les parties théoriques
- Savoir écouter les attentes de chaque client

### **Moyens pédagogiques et Méthode :**

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB :** La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 100 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 100 heures de pratique sont atteintes.

### **Equipement et matériel :**

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux.

Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Une ou plusieurs serviettes
- Une couverture
- Huile de massage neutre avec ou sans huiles essentielles

### **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
- 100 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 100 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation :** 690€\*

**Horaires des jours de formations :** 9h / 12h– 13h30 / 17h30

**Lieu des formations :** Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

\*\* Indicateurs disponibles en 2024

# Massage relaxant suédois

2 jours – 14 heures (présentiel) - 50 heures minimum de travail personnel



- Apporte détente, relaxation et bien-être sans endormir.
- Dissout les tensions du corps, le stimule et le fortifie globalement tout en le relaxant.
  - Augmente l'oxygénation des tissus
- Libère les toxines des muscles et contribue à la remise en état des muscles fatigués.
  - Travail sur la circulation sanguine et lymphatique.

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

## **Objectifs** :

- Maîtriser le protocole et les gestes spécifiques à cette technique
- Adopter les bonnes postures
- Maîtriser les parties théoriques

## **Moyens pédagogiques et Méthode** :

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

## **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux.

Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Une ou plusieurs serviettes
- Une couverture
- Huile de massage neutre avec ou sans huiles essentielles

## **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
- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation** : 460€\*

**Horaires des jours de formation** : 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

\*\* Nouveaux indicateurs disponibles en 2024

## Massage calmant balinais\*\*

2 jours – 14 heures (présentiel) - 50 heures minimum de travail personnel



- Traditionnel mais retravaillé, c'est un soin qui se veut rassurant, maternant, enrobant, cocooning, tout en douceur
  - Travail du système circulatoire superficiel
  - Travail articulaires doux

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

### **Objectifs :**

- Maîtriser le protocole et les manœuvres de mobilisation de cette technique
- Adopter les bonnes postures
- Maîtriser les parties théoriques

### **Moyens pédagogiques et Méthode :**

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

### **Equipement et matériel :**

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux.

Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Une ou plusieurs serviettes
- Une couverture
- Huile de massage neutre avec ou sans huiles essentielles

### **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
- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation** : 460€\*

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

\*\* Indicateurs disponibles en 2024

# Massage hawaïen Lomi-Lomi\*\*

2 jours – 14 heures (présentiel) - 50 heures minimum de travail personnel



**NOUVEAUTE 2024 !**

- Technique de massage avec les avant-bras
- Travail musculaire et articulaire en douceur au rythme des vagues

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

## **Objectifs** :

- Maîtriser le protocole et les manœuvres de mobilisation de cette technique
- Adopter les bonnes postures
- Maîtriser les parties théoriques

## **Moyens pédagogiques et Méthode** :

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

## **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux.

Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Une ou plusieurs serviettes
- Une couverture
- Huile de massage neutre avec ou sans huiles essentielles

## **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
- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation** : 460€\*

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**Dates de formation et modalités d'accès** : Voir calendrier et CGV

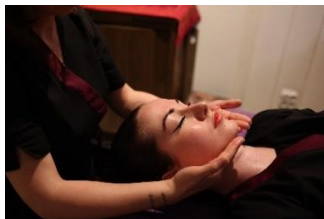
**Handicap** : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

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

\*\* Indicateurs disponibles en 2024

## Massage Détente Visage et crâne

2 jours – 14 heures (présentiel) - 50 heures minimum de travail personnel



- Travail sur les muscles superficiels du visage
- Travail sur les systèmes lymphatique et circulatoire de la peau
- Lâcher prise avec le massage du crâne

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

### **Objectifs** :

- Maîtriser le protocole et les manœuvres précises des différentes étapes de ce soin,
- Maîtriser les parties théoriques d'anatomie et physiologie,
- Savoir comment vendre ce soin.

### **Moyens pédagogiques et Méthode** :

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

### **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux.

Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Une ou plusieurs serviettes
- Une couverture
- Huile de massage pour le visage

### **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

**Tarif de la formation** : **Auto-financement et autres prises en charge : 460€\* / CPF : 1000€**

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30/ 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

\*\* Nouveaux indicateurs disponibles en 2024



# Massage liftant japonais

3 jours – 21 heures (présentiel) - 100 heures minimum de travail personnel



- Travail sur les muscles profonds du visage
- Travail sur les systèmes circulatoires et lymphatiques du visage
  - Travail énergétique sur les méridiens
- Technique minutieuse et précise pour un lifting manuel efficace, à la fois très tonique et très relaxante.

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

## **Objectifs** :

- Maîtriser les manœuvres très précises et spécifiques de cette méthode
- Maîtriser les parties théoriques anatomiques et énergétiques
- Savoir conseiller pour mieux vendre ce massage

## **Moyens pédagogiques et Méthode** :

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 100 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 100 heures de pratique sont atteintes.

## **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux.

Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Serviettes et oshiboris
- Une couverture
- Huile de massage pour le visage
- Charlotte, lotion, crème

## **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
- 100 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 100 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation** : Auto-financement et autres prises en charge : 690€\* / CPF : 1300€ (18h) + 3h auto financement (100€)

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

\*\* Nouveaux indicateurs disponibles en 2024

## Massage crânien Pijat Kepala\*\*

2 jours – 14 heures (présentiel) - 50 heures minimum de travail personnel



**NOUVEAUTE 2024 !**

- Travail et stimulation du le cuir chevelu
- Travail sur les muscles trapèzes
- Travail énergétique sur les méridiens

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

### **Objectifs** :

- Maîtriser les manœuvres précises et spécifiques de cette méthode
- Maîtriser les parties théoriques anatomiques et énergétiques
- Savoir conseiller pour mieux vendre ce massage

### **Moyens pédagogiques et Méthode** :

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

### **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux.

Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une chaise,
- Serviettes,
- Une couverture
- Produits de massage et de soin du cuir chevelu.

### **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
- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 100 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation** : 460€\*

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking

4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

\*\* Nouveaux indicateurs disponibles en 2024

## Massage future maman

2 jours – 14 heures (présentiel) - 50 heures minimum de travail personnel



- Technique unique, spécifique, modulable et personnalisable
- Permet à la fois de soulager le corps et d'apaiser le mental
- Le lien entre la mère et le bébé est aussi très privilégié dans ce massage.

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

### **Objectifs** :

- Maîtriser la technique de cette méthode spécifique de massage
- Connaître les différents stades de la grossesse, le développement fœtal, et les changements physiologiques de la femme enceinte
- Ecouter et comprendre la demande et les besoins de la cliente
- Savoir comment vendre ce soin et fidéliser une femme enceinte

### **Moyens pédagogiques et Méthode** :

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

### **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux. Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Une ou plusieurs serviettes
- Une couverture
- Huile de massage neutre sans odeur ni huiles essentielles
- Un coussin d'allaitement et des petits coussins
- Un ballon de Pilates de taille moyenne

### **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
- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation** : 460€\*

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

\*\* Nouveaux indicateurs disponibles en 2024

## Massage Chi Nei Tsang\*\*

(Réflexologie abdominale ou massage énergétique du ventre)

3 jours – 21 heures (présentiel) – 100 heures minimum de travail personnel



- Basé sur la médecine traditionnelle chinoise
- Travail profond sur tous les organes internes abdominaux
- Travail sur les tensions énergétiques et émotionnelles (organes, méridiens)

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

### **Objectifs** :

- Maîtriser les manœuvres très spécifiques de cette technique
- Maîtriser les parties théoriques anatomiques et énergétiques
- Savoir conseiller pour mieux vendre ce massage

### **Moyens pédagogiques et Méthode** :

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 100 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 100 heures de pratique sont atteintes.

### **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux. Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Une ou plusieurs serviettes
- Une couverture
- Huile de massage neutre

### **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
- 100 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 100 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation** : 690€\*

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**Dates de formation et modalités d'accès** : Voir calendrier et CGV

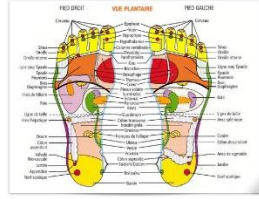
**Handicap** : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

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

\*\* Indicateurs disponibles en 2024

# Réflexologie plantaire\*\*

3 jours – 21 heures (présentiel) – 100 heures minimum de travail personnel



**NOUVEAUTE 2024 !**

- Protocoles de détente basés sur la réflexologie traditionnelle égyptienne
- Travail à but non thérapeutique

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

## **Objectifs** :

- Maîtriser les manœuvres très spécifiques de cette technique
- Maîtriser les parties théoriques propres à ce soin
- Savoir conseiller pour mieux vendre ce massage

## **Moyens pédagogiques et Méthode** :

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 100 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 100 heures de pratique sont atteintes.

## **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux. Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Une ou plusieurs serviettes
- Une couverture
- Huile de massage neutre

## **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
- 100 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 100 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation** : 690€\*

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

\*\* Indicateurs disponibles en 2024

## Sining Shells

(Massage aux coquillages chauds) / 2 jours – 14 heures (présentiel) - 100 heures minimum de travail personnel



- Travail des tensions musculaires profondes
- Travail énergétique sur les méridiens
  - Stimulation de la peau
- Lâcher prise physique et mental

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

### **Objectifs** :

- Maîtriser le protocole et la manipulation des coquillages
- Maîtriser la partie théorique d'anatomie, d'énergétique et d'histoire des coquillages
- Savoir comment vendre cette technique spécifique

### **Moyens pédagogiques et Méthode** :

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 100 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 100 heures de pratique sont atteintes.

### **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux. Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Une ou plusieurs serviettes
- Une couverture
- Huile de massage
- Coquillages et recharges

### **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
- 100 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 100 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation** : 460€\*

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30/ 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

# Massage indien Shirotchampi

2 jours – 14 heures (présentiel) - 50 heures minimum de travail personnel



- Retravaillé pour la clientèle occidentale
- Technique principalement basée sur les omoplates, les trapèzes, la nuque et le crâne
  - Travail profond sur les fascias, tensions musculaires et articulaires
  - Travail sur les méridiens (dimension énergétique)

**Prérequis :** Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

## **Objectifs :**

- Maîtriser les manœuvres et le protocole de ce massage
- Maîtriser les parties théoriques anatomiques et énergétiques
- Savoir adopter les bonnes postures
- Savoir conseiller pour mieux vendre ce massage

## **Moyens pédagogiques et Méthode :**

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB :** La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

## **Equipement et matériel :**

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux.

Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Une ou plusieurs serviettes
- Une couverture
- Huile de massage avec ou sans huiles essentielles

## **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
- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation :** 460€\*

**Horaires des jours de formations :** 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations :** Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

## **Massage indien Pagatchampi\*\***

1 jour – 7 heures (présentiel) - 50 heures minimum de travail personnel



- Technique de drainage des membres inférieurs par pression (amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, diminution de la rétention d'eau).
- Massage esthétique et non médical

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

### **Objectifs** :

- Maîtriser la technique spécifique de la pompe ascendante, manœuvre phare de ce massage
- Savoir adopter les bonnes postures pour une ergonomie parfaite du masseur et du massé
- Connaître les bases théoriques afin de pouvoir conseiller au mieux et bien vendre cette technique

### **Moyens pédagogiques et Méthode** :

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

### **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux.

Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Un ou plusieurs petits coussins
- Une ou plusieurs serviettes
- Huile de massage pour le corps neutre

### **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
- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation** : 230€\*

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

\*\* Indicateurs disponibles en 2024



## Massage Amma

(Massage assis ou sur chaise) / 1 jour – 7 heures (présentiel) - 50 heures minimum de travail personnel



- Travail sur les tensions nerveuses et musculaires
  - Travail sur les méridiens
  - Techniques de reboutement

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

### **Objectifs** :

- Maîtriser le protocole et les manœuvres de ce soin,
- Maîtriser les parties théoriques d'anatomie, physiologie et d'énergétique
- Savoir comment vendre ce soin.

### **Moyens pédagogiques et Méthode** :

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

### **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux.

Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une chaise de massage ergonomique

### **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
- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation** : **230€\***

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30/ 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

## Relaxation coréenne\*\*

1 jour – 7 heures (présentiel) - 50 heures minimum de travail personnel



- Technique à la fois originale, douce et efficace pour dénouer les nœuds inscrits dans notre corps au niveau articulaire, musculaire mais également énergétique, psychique et émotionnel.
- Travaille principalement sur les articulations par des mobilisations, des étirements, des vibrations douces.

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

### **Objectifs** :

- Maîtriser le protocole et les manœuvres de mobilisation spécifiques à cette méthode,
- Maîtriser la partie théorique d'anatomie et physiologie
- Savoir comment vendre cette technique spécifique

### **Moyens pédagogiques et Méthode** :

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

### **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux. Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Un ou plusieurs petits coussins
- Une ou plusieurs serviettes

### **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
- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation** : 230€\*

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

\*\* Indicateurs disponibles en 2024

# Madérothérapie

2 jours – 14 heures (présentiel) - 50 heures minimum de travail personnel



**NOUVEAUTE 2024 !**

- Améliore l'aspect de la silhouette en détruisant les cellules graisseuses de surface au niveau des cuisses, des hanches, des fesses et du ventre. L'effet peau d'orange est réduit.
- Travail sur les systèmes circulatoire et lymphatique

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

## **Objectifs** :

- Maîtriser les manœuvres très précises et spécifiques de cette méthode
- Maîtriser la partie théorique anatomique
- Savoir conseiller pour mieux vendre ce massage

## **Moyens pédagogiques et Méthode** :

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

## **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux. Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Serviettes,
- Une couverture,
- Huile de massage,
- Kit de madérothérapie

## **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
- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation** : 460€\*

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

\*\* Nouveaux indicateurs disponibles en 2024

## Le palper rouler manuel

1 jour – 7 heures (présentiel) - 50 heures minimum de travail personnel



- Améliore l'aspect de la silhouette en détruisant les cellules graisseuses de surface au niveau des cuisses, des hanches et du ventre. L'effet peau d'orange est réduit.
- Travail sur les systèmes circulatoire et lymphatique

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique, cette formation est ouverte à tous.

### **Objectifs** :

- Connaître les différents types de cellulite et savoir comment les reconnaître
- Connaître les autres bases théoriques pour cette technique
- Maîtriser la technique manuelle de pincement et glissement
- Savoir conseiller et diriger la clientèle vers les méthodes minceur les plus adaptées à chaque cas.

### **Moyens pédagogiques et Méthode** :

Généralement après avoir fait un tour de table des participants pour que chacun se présente et expose ses attentes, la journée se répartit de la manière suivante :

- Le matin est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi à l'enseignement pratique avec démonstration, exercices et mise en situation.

**NB** : La pratique représente la majorité du temps de formation. Le déroulement de la journée peut être modifié selon l'avancement de chaque groupe.

- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

### **Equipement et matériel** :

Prévoir un stylo et une tenue confortable et adaptée. Avoir les ongles courts et non vernis, et ne pas porter de bijoux.

Le reste du matériel est fourni par Zen Attitude :

- Une table de soins,
- Un ou plusieurs petits coussins
- Une ou plusieurs serviettes
- Crème anti cellulite

### **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
- 50 heures de pratique de la technique à inscrire sur un livret de suivi pratique remis au stagiaire et à faire valider lors d'une prochaine session (gratuite). L'inscription à cette session sera à faire dès que les 50 heures de pratique sont atteintes.

**Tarif de la formation** : 230€\*

**Horaires des jours de formations** : 9h / 12h – 13h30 / 17h30

**Lieu des formations** : Espace Coworking  
4, rue Saint André  
30210 REMOULINS

**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 à la fin du catalogue.

\*\* Indicateurs disponibles en 2024

# CONDITIONS GENERALES DE VENTE

(Mise à jour avril 2024)

## Désignation

L'entreprise Zen Attitude désigne un organisme de formation professionnelle, dont le siège social est situé au 90 chemin de la faïence 30330 Gaujac, déclaré auprès du préfet de la Région Occitanie sous le numéro 76300485730. L'entreprise Zen Attitude met en place et dispense des formations en massages bien-être non thérapeutiques.

## 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 daté et signé, avec la mention « Bon pour accord ». Le devis comprendra le tarif de la ou des formations choisies, ainsi que celui du matériel si la formation nécessite l'achat de matériel spécifique.

## Modalités d'inscription

Les inscriptions aux formations peuvent s'effectuer à tout moment. Un contrat de formation est alors signé 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 aucun contrat ne sera signé 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, selon l'article 293B du CGI. Le paiement est à effectuer selon les conditions suivantes :

Un acompte de 30% de la totalité du coût de la formation sera demandé au client pour les frais d'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 du contrat 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 session de formation, soit selon un échéancier établi à l'avance et accepté par le client. L'échéancier dépendra du calendrier des formations choisies. Les paiements pourront s'échelonner à partir de l'acompte versé, jusqu'à l'issue de la dernière formation effectuée mais pas au-delà.

Le règlement des factures peut être effectué par espèces, chèques, carte bancaire ou virements. 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. Dans le cas où Zen Attitude n'obtiendrait pas un accord de subrogation par l'Opca, la formation sera facturée au client. Celui-ci pourra demander le remboursement de la formation à son Opca sur présentation de la facture.

## 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 30% 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.

# CONDITIONS GENERALES DE VENTE

(Mise à jour avril 2024)

---

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, 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. Si le client a versé un seul acompte pour plusieurs formations, il lui sera remboursé uniquement la somme correspondant à l'acompte de la formation annulée.

## **Programme des formations**

S'il le juge nécessaire, l'intervenant pourra modifier le temps et le contenu des formations suivant la dynamique de groupe ou le niveau des participants. Le nombre d'heures et 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 dans son entreprise à des fins commerciales ou 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, modifiée par la loi du 20 juin 2018 relative à la protection des données personnelles (Règlement Général de Protection des Données – RGPD), 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 Nîmes.