

ZEN

ATTITUDE



CATALOGUE
DES
FORMATIONS

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

Massage Détente du Visage et du crâne

2 jours - 14 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 / 17h

Lieu des formations : chez vous

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

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

Massage du dos

2 jours - 14 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.

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 / 17h

Lieu des formations : chez vous

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

2 jours - 14 heures (présentiel)

Pour quoi apprendre ce massage ?

Lorsqu'une grossesse survient dans la vie d'une femme, elle est le plus souvent accompagnée de joie et de bonheur.

Cependant, la future maman sera très souvent aussi angoissée pour plusieurs raisons (peur de la fausse couche, pour la santé de son bébé, de l'accouchement...) et son corps sera mis à rude épreuve lors de ces 9 mois (changements physiques et physiologiques).

Tous ces désagréments, même s'ils ne mettent pas en péril la vie de la mère ni celle du bébé, seront parfois difficiles à surmonter par la future maman.

C'est ici que notre rôle de masseur bien-être prendra tout son sens.

Nous devons rassurer, conseiller, soulager et donner confiance à cette future maman, par notre savoir, notre expérience et notre savoir-faire.

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 / 17h

Lieu des formations : chez vous

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 - 7 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 / 17h

Lieu des formations : chez vous

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 Pagatchampí

1 jour - 7 heures (présentiel)

Pour quoi apprendre ce massage ?

*Le massage pagatchampí 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 / 17h

Lieu des formations : chez vous

*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 - 7 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 yoyo 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 / 17h

Lieu des formations : chez vous

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 - 14 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 / 17h

Lieu des formations : chez vous

*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 - 14 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 / 17h

Lieu des formations : chez vous

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 - 14 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 / 17h

Lieu des formations : chez vous

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 (niveau 1 et 2)

2 jours - 14 heures par niveau (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€ par niveau*

Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 17h

Lieu des formations : chez vous

*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 Shirochampí (niveau 1 et 2)

2 jours - 14 heures par niveau (présentiel)

Pour quoi apprendre ce massage ?

Le massage Shirochampí (shiro = tête ; Champí = 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€ par niveau*

Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 17h

Lieu des formations : chez vous

*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 (niveau 1 et 2)

(Réflexologie abdominale)

2 jours - 14 heures par niveau (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€* par niveau

Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 17h

Lieu des formations : chez vous

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

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

Cours 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 les outils, et toutes les clés vous seront donnés, pour que vous deveniez un(e) vrai(e) professionnel(le) du massage !

*Tarif de la formation : 290€**

Horaires des jours de formation : 9h / 13h - 14h / 17h

Lieu des formations : chez vous

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

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

A qui s'adressent les formations chez Zen Attitude ?

Ces formations sont ouvertes à tous (sous réserve d'un entretien préalable afin de définir votre projet), aux professionnels de la beauté et du bien-être désirant se perfectionner dans le domaine des massages bien-être, et aux personnes qui souhaitent apporter une valeur ajoutée à leur activité professionnelle (dans le secteur médical et paramédical - kinésithérapeutes et ostéopathes notamment - et sanitaire et social - auprès des enfants et de personnes âgées par exemple).

De quelles connaissances ai-je besoin pour pratiquer au niveau professionnel dans de bonnes conditions pour moi et ma future clientèle ?

Des connaissances d'anatomie / physiologie du corps humain seront indispensables afin de pouvoir mettre en pratique ces techniques de manière professionnelle et sans danger pour la future clientèle. Pour cela, des cours d'anatomie physiologie et anatomie palpatoire vous seront proposés en plus des modules d'apprentissage des techniques, si votre projet l'exige.

En effet, quel(le) professionnel(le) du bien-être digne de ce nom, peut manipuler un corps humain sans savoir s'il fait plus de mal que de bien ? Qui peut dire « je vous fais un massage drainant », sans savoir sur quoi, comment et pourquoi il agit ?

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 2 chemin du Queyron 30390 Théziers. L'entreprise Zen Attitude met en place et dispense des formations en massages bien-être non thérapeutiques à domicile.

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 peuvent s'effectuer à tout moment. 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^{er} 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. 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 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 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, 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.