



Zen Attitude
Formations

Catalogue des formations

Renseignements et inscriptions au
06.02.52.48.10

(Mise à jour mai 2025)

Formation complète « Professionnel(le) du bien-être »**

(De 60 à 108 heures en présentiel + travail personnel – Sur 10 mois maximum)

Choisissez 7 techniques de massages parmi tout le catalogue de formation Zen Attitude pour vous permettre de proposer une offre complète à vos futurs clients. Les formations auront lieu en présentiel, et un travail personnel de mise en pratique vous sera demandé. Accédez en plus à la formation complète d'anatomie et physiologie du corps humain en ligne (11 modules) pour acquérir toutes les connaissances nécessaires à une bonne pratique.

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
- Apprendre des techniques de massage variées et adaptées à votre projet professionnel
- Savoir démarrer une activité dans le bien-être
- Savoir mettre en pratique et maîtriser les techniques acquises

Moyens pédagogiques et Méthode :

- Les parties théoriques sont développées pendant chaque formation pratique et détaillées dans la formation anatomie en ligne.
- 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 de quoi noter. 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 et évaluation pratique 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 : **Auto-financement ou autres prises en charge : 3290€***

Horaires des jours de formations : 9h/12h – 13h/16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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

Dates de formation et modalités d'accès : Voir calendrier et CGV. L'entièreté de la formation sera à valider sur 10 mois maximum.

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 2026

Programme « Process Evolution »**

(30 heures en présentiel + travail personnel)

Deviens un expert en détente profonde et maximise tes résultats clients en 5 jours de formation :

Pour totaliser 5 jours de formation, tu pourras choisir entre 2 et 4 formations sur tout le catalogue selon ton projet professionnel. C'est le programme idéal pour les personnes qui débutent dans les massages, ou qui veulent se lancer mais qui manquent de confiance en eux, ou qui veulent se former à des techniques originales, pointues et tendance, pour atteindre leurs objectifs, démarrer une activité ou se perfectionner.

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
- Apprendre des techniques de massage adaptées à chaque projet professionnel
- Savoir démarrer ou développer une activité dans le bien-être
- Savoir mettre en pratique et maîtriser les techniques acquises

Moyens pédagogiques et Méthode :

- Les parties théoriques sont développées pendant chaque formation pratique
- 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 de quoi noter. 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 et évaluation pratique 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 : **Auto-financement ou autres prises en charge : 1150€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h/ 16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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 2026

Massage anti-stress californien

3 jours – 18 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



- 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 de la 1^{ère} journée est consacré à l'enseignement théorique
- L'après-midi de la 1^{ère} journée et les 2 autres jours 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

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 (table de soins, serviettes, couvertures, huile de massage)

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
- Des massages d'entraînement seront à effectuer et 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 690€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h– 13h / 16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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 Tourmaline Dos**

1 jour – 6 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



NOUVEAUTE 2025 !

- Utilisation de pierres de Tourmaline chauffées
- Détente et soulagement des tensions musculaires profondes
 - Travail sur le système circulatoire
 - Equilibre énergétique
- **Repartez avec vos Tourmalines de massage, elles vous sont OFFERTES !**

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

Objectifs :

- Maîtriser la technique spécifique de ce massage et l'utilisation de pierres semi précieuses
- 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 en partie 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Équipement 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 (Table de soins, serviettes, couvertures, huile de massage, tourmalines).

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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 230€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h

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 2026

Massage relaxant suédois**

2 jours – 12 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



- 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 de la 1^{ère} journée est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi de la 1^{ère} journée et la deuxième 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Équipement 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 (table de soins, serviettes, couvertures, huile de massage).

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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 460€***

Horaires des jours de formation : 9h / 12h – 13h / 16h

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 2026

Massage Pijat Bali

2 jours – 12 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



- Traditionnel balinais
- Détente musculaire et libération des tensions
 - Travail sur le système circulatoire
- Stimulation de la peau et des tissus sous-jacents
 - Equilibre énergétique

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 de la 1^{ère} journée est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi de la 1^{ère} journée et la 2^{ème} 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

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 (Table de soins, serviettes, couvertures, huile de massage).

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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 460€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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 de la personne âgée**

2 jours – 12 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



NOUVEAUTE 2025 !

- Soulagement des douleurs musculaires et articulaires
 - Améliore la circulation sanguine
- Particulièrement bénéfiques pour les personnes souffrant de raideurs ou de douleurs chroniques
 - Approche douce et attentive
- Améliore l'humeur et le bien-être général des personnes âgées

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
- Apprendre à communiquer avec douceur afin d'adapter la technique à chaque personne

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 du 1^{er} jour est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi du 1^{er} jour et le 2^{ème} 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Équipement 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 (Table de soins, serviettes, couvertures, huile de massage).

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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 460€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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 2026

Massage hawaïen Lomi-Lomi**

2 jours – 12 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



- 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 du 1^{er} jour est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi du 1^{er} jour et le 2^{ème} jour 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

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 (Table de soins, serviettes, couvertures, huile de massage).

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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 460€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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

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

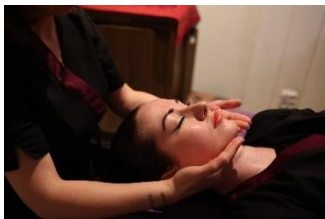
Handicap : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

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

** Indicateurs disponibles en 2026

Massage Détente Visage et crâne**

2 jours – 12 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



- 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 du 1^{er} jour est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi du 1^{er} jour et le 2^{ème} jour 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

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 (Table de soins, serviettes, couvertures, huile de massage).

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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 460€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h

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 2026

Massage liftant japonais**

3 jours – 18 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



- Travail sur les muscles profonds du visage
- Travail sur les systèmes circulatoires et lymphatiques du visage
 - Travail énergétique sur les méridiens
- Technique ultra précise et pointue 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 du 1^{er} jour est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi du 1^{er} et les 2 autres jours 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

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 (Table de soins, serviettes et oshiboris, couvertures, huile de massage, charlottes, lotion, crème 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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement et autres prises en charge : 690€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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 2026

Réflexologie faciale crânienne

2 jours – 12 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



NOUVEAUTE 2025 !

- Inspirée de la réflexologie traditionnelle
 - Equilibrage énergétique
 - Réduction du stress
- Améliore la qualité du sommeil

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
- Savoir conseiller et 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 du 1^{er} jour est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi du 1^{er} jour et le 2^{ème} 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

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 (Table de soins, serviettes, couvertures, huile de massage).

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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : Auto-financement ou autres prises en charge : **460€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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

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

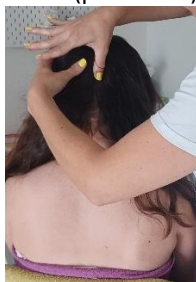
Handicap : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

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

** Indicateurs disponibles en 2026

Massage crânien balinais Pijat Kepala

2 jours – 12 heures (présentiel) + travail personnel



- Travail et stimulation du 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 du 1^{er} jour est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi du 1^{er} jour et le 2^{ème} 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

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 (Chaise, serviettes, couvertures, 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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 460€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h

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 future maman

2 jours – 12 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



- Technique unique, spécifique, modulable et personnalisable
- Permet à la fois de soulager les douleurs de la grossesse 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 du 1^{er} jour est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi du 1^{er} jour et le 2^{ème} 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

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 (Table de soins, serviettes, couvertures, huile de massage, coussin d'allaitement et petits coussins, 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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : Auto-financement ou autres prises en charge : **460€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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 Chi Nei Tsang**

(Réflexologie abdominale ou massage énergétique du ventre)
3 jours – 18 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



- 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 du 1^{er} jour est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi du 1^{er} et les 2 autres jours 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Équipement 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 (Table de soins, serviettes, couvertures, huile de massage).

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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 690€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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

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

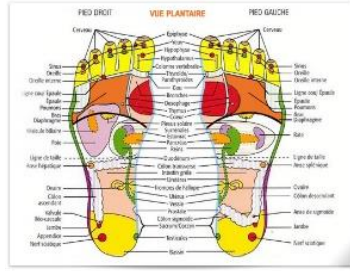
Handicap : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

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

** Indicateurs disponibles en 2026

Réflexologie plantaire**

3 jours – 18 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



- Détente et libération des tensions inscrites au niveau des organes
- Technique basée sur la réflexologie traditionnelle égyptienne

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 du 1^{er} jour est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi du 1^{er} jour et les 2 autres jours 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Équipement 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 (Table de soins, serviettes, couvertures, huile de massage).

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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : Auto-financement ou autres prises en charge : **690€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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 2026

Sining Shells

(Massage aux coquillages chauds)

2 jours – 12 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



- Travail des tensions musculaires profondes
- Travail énergétique sur les méridiens
 - Stimulation de la peau
 - Lâcher prise physique et mental
- **Repartez avec vos coquillages, ils sont OFFERTS !**

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 du 1^{er} jour est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi du 1^{er} jour et le 2^{ème} 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

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 (Table de soins, serviettes, couvertures, 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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 460€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h/ 16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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 – 12 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



- 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 du 1^{er} jour est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi du 1^{er} jour et le 2^{ème} 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Équipement 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 (Table de soins, serviettes, couvertures, huile de massage).

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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 460€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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 2026

Massage indien Pagatchampi

1 jour – 6 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



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

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 en partie 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Équipement 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 (Table de soins, petits coussins, serviettes, couvertures, huile de massage).

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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 230€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h

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 Amma

(Massage assis ou sur chaise)

1 jour – 6 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



- 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 en partie 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

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 (Chaise de massage ergonomique, lingettes désinfectantes).

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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 230€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h

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 – 6 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



- 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 en partie 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Équipement 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 (Table de soins, petits coussins, 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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 230€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h

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.

Madérothérapie**

2 jours – 12 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



- 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
- **Repartez avec votre kit d'outils en bois, il vous est OFFERT !**

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 du 1^{er} jour est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi du 1^{er} jour et le 2^{ème} 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

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 (Table de soins, serviettes, couvertures, huile de massage, kit d'outils en bois).

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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 460€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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 2026

Massage Drain'Energy**

(Drainage lymphatique esthétique)

2 jours – 12 heures (présentiel) + travail personnel (si débutant)



NOUVEAUTE 2025 !

- Vise à stimuler la circulation lymphatique
- Aide à éliminer les toxines et les déchets
 - Réduit la rétention d'eau
 - Soulage les jambes lourdes
 - Améliore l'apparence de la peau
- Technique innovante issue de la méthode Vooder et de la médecine chinoise

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 du 1^{er} jour est consacré en partie à l'enseignement théorique
- L'après-midi du 1^{er} jour et le 2^{ème} 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.

- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

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 (Table de soins, serviettes, couvertures, huile de massage).

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
- Pour les débutants, des massages d'entraînement seront 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 le stagiaire s'en sentira prêt.

Tarif de la formation : **Auto-financement ou autres prises en charge : 460€***

Horaires des jours de formations : 9h / 12h – 13h / 16h (Les horaires peuvent être modifiés selon les sessions de formation choisies)

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 2026

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

(Mise à jour juin 2025)

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 et énergétiques 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. En cas d'acceptation du devis, ce dernier est tenu de retourner à l'entreprise un exemplaire signé. 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 échancier établi à l'avance et accepté par le client. L'échancier 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.

Cependant, quel que soit le nombre de formations achetées et quel que soit le calendrier choisi, le client ne pourra payer qu'en 10 fois maximum, acompte compris (acompte + 9 règlements), et ce même si la dernière formation est planifiée plus de 10 mois après la signature du contrat et le versement de l'acompte.

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^{er} 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

Le report ou l'annulation d'une séance de formation est possible. Tout report et toute annulation doit faire l'objet d'une notification par e-mail à l'adresse genevieve.boulogne@gmail.com.

- En cas de report par le client, celui-ci devra indiquer par mail à Zen Attitude la nouvelle session choisie en fonction du calendrier des formations publié sur le site internet de Zen Attitude.
- En cas d'annulation de la formation par le client, et quel que soit le délai de prévenance, celui-ci est tenu de payer une pénalité d'annulation à hauteur de 30% du coût total initial de la formation. Cependant, 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.

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

(Mise à jour juin 2025)

- 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 à la suite d'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. Le client peut accéder à ces informations et en demander la rectification auprès de ZEN ATTITUDE, via une demande en ligne ou par courrier à : ZEN ATTITUDE – Mme BOULOGNE Geneviève – 90, chemin de la faïence – 30330 GAUJAC, en indiquant ses nom, prénom et adresse.

Responsabilités et litiges

Le bénéficiaire fait son affaire de sa sécurité, y compris au cours de ses déplacements, ainsi que de son assurance maladie, rapatriement éventuel, accident, et responsabilité civile vis à vis des tiers. Si une contestation ou un différend s'élève à l'occasion de l'exécution du contrat, la partie insatisfaite adressera à l'autre partie une LRAR décrivant les difficultés rencontrées. A compter de la réception de ce courrier, l'autre partie au contrat aura un délai de 7 jours pour répondre par LRAR. Les conditions générales de vente détaillées dans le présent document sont régies par le droit français. En cas de litige entre le professionnel et le consommateur, ceux-ci s'efforceront de trouver une solution amiable. A défaut d'accord amiable, le consommateur a la possibilité de saisir gratuitement le médiateur de la consommation dont relève le professionnel, à savoir la Société Médiation Professionnelle (SMP), dans un délai d'un an à compter de la réclamation écrite adressée au professionnel. La saisine du médiateur de la consommation devra s'effectuer :

- soit en complétant le formulaire prévu à cet effet sur le site internet <https://www.mediateur-consommation-smp.fr>
- soit par courrier adressé à : Médiateur-Consommation-Smp Alteritae 5 rue Salvaing 12 000 Rodez.

Le tribunal compétent pour tout litige relatif à ce contrat est le tribunal de Nîmes et la loi applicable est la loi française.