



PROGRAMME DE FORMATION *Zen'HEAD Massage Facio Crânien*

I. CENTRE DE FORMATION

Nom de l'organisme de formation : Zen'Altitude

Adresse : U Stradone 20231 Venaco

Téléphone : +33 638308803

Email : Zenaltitude2b@gmail.com

Numéro SIRET : 97883691400017 NDA : 94202145720

Nom de la personne à contacter : Julie Goudaillier

Organisme privé

II. ACTION DE FORMATION

Intitulé : Zen'Head Massage Facio Crânien

Description et détail :

Protocole de massage visage et crânien complet enseigné par Zen'Altitude. Cette formation permet à l'apprenant d'acquérir un protocole qu'il pourra proposer à ses futurs clients ou dans un cercle familial.

Formateurs :

- Julie Goudaillier

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Expliquer les bienfaits et contre-indications du massage facio-crânien.
- Installer un cadre de soin adapté : ambiance, hygiène, accueil.
- Réaliser les manœuvres précises du protocole visage (globalisation, acupressions, stimulation).
- Réaliser les manœuvres du protocole crâne (occiput, méridiens, globalisation énergétique).
- Structurer une séance fluide de 40 à 45 minutes.
- Adopter une posture professionnelle, à l'écoute et sécurisante.

Durée :

Module de 8 heures réparties sur 1 journée.

Modalités et Délais d'accès :

Accès possible à la formation dans un délai de 7 jours postérieure à la signature de la convention de formation et/ou de 15 jours postérieure à la signature d'un contrat de formation permettant le respect du délai de rétractation du client particulier, après avoir rempli un formulaire d'analyse du besoin. Si toutefois, le client souhaite s'inscrire de manière tardive à la formation, celui-ci accepte que le droit de rétractation n'est plus d'actualité.

Tarif :

à partir de 275€ TTC

Prise en charge possible via certains OPCO, Pôle emploi, fonds propres, CPF (selon votre statut)

Méthode pédagogique :

- **Apports théoriques structurés**
 - Présentation des bienfaits, contre-indications, fondements énergétiques et anatomiques du massage facio-crânien.
 - Utilisation d'un **livret stagiaire** et d'explications orales illustrées.
- **Démonstration par le formateur**
 - Présentation pas-à-pas des manœuvres du protocole Zen'Head.
 - Chaque geste est montré lentement avec explication du ressenti recherché.
- **Pratique supervisée en binôme**
 - Mises en pratique réelles entre stagiaires.
 - Alternance masseur/massé pour ressentir et intégrer les effets du toucher.
 - Corrections individualisées en temps réel par le formateur.
- **Répétition guidée / apprentissage progressif**
 - Apprentissage des gestes **par séquences**, avec renforcement de la mémoire gestuelle.
 - Progression du **visage** vers le **crâne**, selon la logique du protocole.
- **Pédagogie expérientielle et sensorielle**
 - Mobilisation de l'attention, de l'intuition, de la respiration et de l'écoute corporelle.
 - Approche centrée sur l'ancrage, la présence et la posture intérieure du praticien.

- **Échanges collectifs et retours d'expérience**
 - Debriefing en groupe après les séquences de pratique.
 - Partage des ressentis pour intégrer la relation d'aide et la qualité de présence.
- **Évaluation continue et finale**
 - Auto-évaluation, grille de compétences, observation par le formateur.
 - Remise d'une attestation de fin de formation avec validation des acquis.

Outils pédagogiques :

- Document complet remis aux participants avec textes explicatifs et visuels.
- Avant la formation, chaque participant est invité à répondre à un questionnaire pour un bilan personnalisé des besoins.
- Matériel de massage
 - Table de massage réglable
 - Huiles végétales neutres (ex. : amande douce) et huiles essentielles diluées selon les recommandations
 - Draps ou plaids pour couvrir le receveur
 - Coussin pour le confort postural
- Démonstration par le formateur
 - Séances en présentiel avec démonstration de chaque séquence du protocole
 - Utilisation d'un élève volontaire pour les démonstrations
- Pratique en binôme
 - Alternance masseur/massé entre stagiaires
 - Fiches de guidage et de pratique à disposition
- Fiche d'auto-évaluation ou test de positionnement
 - Avant la formation : test pour situer le niveau initial (expérience, confort, attentes)
 - Après la formation : grille d'auto-évaluation des compétences et de confiance
- Suivi et questions sur le groupe Whatsapp dédié.

Contrôle des connaissances :

Chaque apprenant devra effectuer un test de connaissance sous la forme d'un questionnaire QCM écrit reprenant les principaux points de la formation. Il sera également évalué de manière continue sur la journée sur sa pratique.

Un groupe Whatsapp sera créé pour un suivi post formation sur lequel sera partagé les vidéos prises durant la formation.

Contrôle des prérequis avant formation :

Aucune connaissance n'est pré-requise pour cette formation. Pour autant, dans le cadre de notre politique de certification, chaque apprenant devra effectuer un test QCM avant le début de la formation afin d'identifier les forces et faiblesses de l'apprenant sur les différents sujets portant sur la formation afin d'adapter cette dernière au public formé.

Handicap

Contactez notre référent handicap, Julie Goudaillier par téléphone au 0638308803 ou par mail à Zenaltitude2b@gmail.com lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Cependant certains types de handicap peuvent rendre impossible l'apprentissage du domaine étudié.

PROGRAMME (1 jour-8h)

Matin (9h00 – 12h30) :

- Accueil et présentation du cadre de la formation
- Théorie : bienfaits, contre-indications, cadre éthique
- Préparation de l'espace, accueil du client
- Début du protocole visage : prise de contact, globalisation, lissages, zones mandibulaires, acupressions

Après-midi (13h30 – 18h00) :

- Suite du protocole visage : front, oreilles, méridiens
- Protocole crâne : occiput, lignes énergétiques, globalisation
- Mise en situation complète du protocole (séance de 40 min)
- Conseils post-séance et posture professionnelle
- Évaluation des acquis – Attestation de fin de formation