



PROGRAMME DE FORMATION – *Acquérir et maîtriser une technique de massage du visage et du crâne : Zen'HEAD*

I. CENTRE DE FORMATION

Organisme : Zen'Altitude

Adresse : 1657 U Stradone – 20231 Venaco

SIRET : 97883691400017

NDA : 94202145720

Responsable pédagogique et formatrice : Julie Goudaillier

Téléphone : 06 38 30 88 03

Email : info@zenaltitude-corse.fr

Organisme privé

II. ACTION DE FORMATION

Intitulé : *Acquérir et maîtriser une technique de massage du visage et du crâne : Zen'HEAD*

Description et détail :

Protocole de massage visage et crânien complet enseigné par Zen'Altitude.

Cette formation permet à l'apprenant d'acquérir les compétences nécessaires pour réaliser un massage facio-crânien dans le respect des règles d'hygiène, de sécurité, de confort du receveur et du cadre professionnel.

Le protocole enseigné permet la réalisation d'un soin complet corps entier d'une durée de 30 à 60 minutes intégrant le visage et le crâne.

Effets recherchés :

- Favoriser une détente profonde du visage et du cuir chevelu
- Aider au relâchement des tensions au niveau des tempes, de la mâchoire et du front
- Procurer une sensation d'apaisement mental et de lâcher-prise
- Favoriser la microcirculation locale
- Contribuer à une détente globale de la nuque, des épaules et du haut du corps

Durée : 8 heures réparties sur 1 jour.

**Public :**

Cette formation s'adresse :

- aux professionnels du bien-être ;
- aux praticiens souhaitant enrichir leur pratique ;
- aux personnes en reconversion ;
- aux particuliers souhaitant acquérir des compétences en massage relaxant.
- Professionnels du secteur esthétique
- Professionnels du secteur paramédical (dans le respect de leur réglementation)

Effectif :

- Formation réalisée en groupe de 2 à 6 participants maximum.

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 de manière autonome l'ensemble du protocole crâne (occiput, méridiens, globalisation énergétique).
- Structurer une séance fluide de 30 à 60 minutes.
- Installer le bénéficiaire dans le respect des règles d'hygiène, d'ergonomie et de sécurité., en étant à l'écoute et avec une attitude sécurisante.

Lieu :

Formation dispensée dans les locaux de Zen'Altitude Corse, 1657 U Stradone, 20231 Venaco, ou dans tout autre lieu précisé sur la convocation.

Modalités et Délais d'accès :

Accès possible à la formation dans un délai de 7 jours suivant la signature de la convention de formation et/ou de 15 jours suivant 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. En cas d'inscription à moins de 14 jours avant le début de la formation, le stagiaire particulier peut demander expressément le démarrage anticipé de la formation et renoncer à son droit de rétractation conformément aux dispositions du Code de la consommation.

Tarif : à partir de 280€ TTC

Prise en charge possible selon les dispositifs de financement en vigueur et sous réserve d'éligibilité du participant

Contrôle des prérequis avant formation :

Aucune connaissance technique n'est pré-requise pour cette formation.

Aptitude physique compatible avec la pratique du massage.

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.

Une bonne compréhension du français oral et écrit est recommandée afin de suivre les enseignements et réaliser les évaluations.

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 de massage facio-crânien.
 - 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 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, études de cas et mises en situation professionnelles**
 - Debriefing en groupe après les séquences de pratique.
 - Partage des ressentis pour intégrer la relation d'aide et la qualité de présence.

Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique : test de positionnement à l'entrée de la formation
- Évaluation formative tout au long de la journée
 - observation continue
 - corrections individualisées
- Évaluation
 - QCM final en fin de formation
 - Grille d'évaluation pratique sur 15 compétences en observation continue et lors de la réalisation complète du protocole en fin de journée de formation
 - 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. Un groupe WhatsApp sera créé pour assurer le suivi post-formation et permettre les échanges entre participants et formateur.

Suivi de l'exécution de la formation

L'assiduité et l'implication du stagiaire sont suivies tout au long de la formation à travers :

- une feuille d'émargement signée par demi-journée ;
- l'observation des mises en pratique réalisées ;
- la participation aux exercices et travaux demandés ;
- les échanges pédagogiques avec le formateur ;
- la réalisation des évaluations prévues.
- remise d'un certificat de réalisation conformément à l'article D6353-1 du Code du travail.

Sanction de la formation

À l'issue de la formation, une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation sont remis au participant ayant satisfait aux modalités de suivi et d'évaluation prévues.

Handicap

Contactez notre référent handicap, Julie Goudaillier par téléphone au 0638308803 ou par mail à info@zenaltitude-corse.fr 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.

Les besoins spécifiques sont étudiés avant l'entrée en formation afin de proposer, lorsque cela est possible, des adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles.

Techniques et manœuvres enseignées

Visage :

- Lissages et globalisations
- Manœuvres circulaires relaxantes
- Travail de la mâchoire et des tempes
- Stimulation de points d'acupression
- Manœuvres douces favorisant la circulation et le drainage du visage

Oreilles :

- Massage des différentes zones de l'oreille
- Manœuvres de stimulation et de détente autour de l'oreille

Nuque et occiput :

- Lissages relaxants

- Manœuvres de détente du cou et de la nuque
- Travail ciblé de la zone occipitale

Crâne :

- Globalisations et mouvements circulaires
- Manœuvres de mobilisation douce du cuir chevelu
- Pressions et glissés sur différentes zones du crâne
- Stimulation des méridiens et lignes énergétiques
- Techniques de relaxation et d'harmonisation globale



Programme détaillé – 1 jour – 8h

Matin (9h00 – 12h30) :

- Accueil et présentation du cadre de la formation (30 min)
- Théorie : bienfaits, contre-indications, cadre éthique (1h)
- Préparation de l'espace, accueil du client (30min)
- Début du protocole visage : prise de contact, globalisation, lissages, zones mandibulaires, acupressions (1h30)

Après-midi (13h30 – 18h00) :

- Suite du protocole visage : front, oreilles, méridiens (1h30)
- Protocole crâne : occiput, lignes énergétiques, globalisation (1h20)
- Mise en situation complète du protocole (séance de 40 min)
- Conseils post-séance et posture professionnelle (30min)
- Évaluation des acquis – Attestation de fin de formation (30min)

INDICATEUR DE RESULTATS :

Taux de réussite : 100 %

Taux de satisfaction : 100%

Taux assiduité : 100%