



PROGRAMME DE FORMATION – *Acquérir et maîtriser une technique de massage relaxant : Zen'Evasion*

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 relaxant : Zen'Evasion*

Description et détail :

- Protocole de massage du corps 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.
Le protocole enseigné permet la réalisation d'un soin complet corps entier d'une durée de 60 à 90 minutes intégrant le visage, le crâne, les bras, le ventre, les jambes, les pieds et le dos.

Effets recherchés :

- Favoriser une détente profonde physique et mentale.
- Aider à réduire le stress, les tensions nerveuses et la charge mentale.
- Contribuer au relâchement des tensions musculaires et à une meilleure souplesse corporelle.
- Favoriser une amélioration de la circulation sanguine et lymphatique grâce aux manœuvres douces et enveloppantes.
- Procurer une sensation globale de bien-être, d'apaisement et de reconnexion au corps.

Document créé le 11/2025 document actualisé 09/2026
Zen'Altitude 1657 U stradone 20231 Venaco - Siret : 97883691400017 – Enregistré sous le n°94202145720
auprès du préfet de région : Corse (2B) – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État-
Naf : 96.04Z – Tel : 0638308803 – Email : info@zenaltitude-corse.fr - Site internet : www.zenaltitude-corse.fr



Durée : 16 heures réparties sur 2 jours.

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 :

- Identifier les bienfaits et contre-indications du massage relaxant (stress, circulation, tensions musculaires, etc.).
- Mettre en place un cadre professionnel adapté : Préparation de l'espace (hygiène, ambiance, température) Accueil et installation du client (positionnement, confort, recueil des informations)
- Utiliser les huiles végétales et huiles essentielles adaptées en respectant les règles d'hygiène, de sécurité et les contre-indications.
- Appliquer les principales manœuvres du massage relaxant : Effleurages, lissages, globalisations Pétrissages superficiels et profonds
- Réaliser de manière autonome l'ensemble du protocole Zen'Evasion Zone par zone : visage, crâne, jambes, bras, ventre, dos En respectant les enchaînements logiques (sens de circulation, symétrie, progression)

Durée : Module de 16 heures réparties sur 2 journées.

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 520€ 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 relaxant.
 - Utilisation d'un **livret stagiaire** et d'explications orales illustrées.
- **Démonstration par le formateur**
 - Présentation pas-à-pas des manœuvres du protocole de massage relaxant.
 - 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 et crâne :

- Lissages et manœuvres relaxantes
- Massage du visage et du cuir chevelu
- Détente de la nuque et des épaules

Jambes et pieds :

- Effleurages et globalisations
- Lissages et pétrissages
- Manœuvres relaxantes des pieds

Bras et mains :

- Lissages et globalisations

- Pétrissages doux

- Massage des mains et des doigts

Ventre et torse :

- Manœuvres circulaires et enveloppantes
- Lissages relaxants

Dos :

- Effleurages, lissages et globalisations
- Manœuvres de détente musculaire
- Travail relaxant du dos, des épaules et de la nuque

Programme détaillé – 2 jours – 16h

Jour 1 matin – 9h à 12h30

- Présentation de la formation, de la formatrice et des participants
- Recueil et analyse des besoins des participants
- Présentation des objectifs et du déroulement de la formation



- Notions d'anatomie utiles à la pratique du massage relaxant
- Bienfaits, précautions et contre-indications du massage relaxant
- Principes d'accueil, d'installation et de confort du client
- Présentation des principales familles de manœuvres : effleurages, lissages, globalisations et pétrissages
- Démonstration et apprentissage des techniques appliquées au visage, au crâne et à la partie supérieure du corps

Jour 1 après-midi – 13h30 à 18h

- Mise en pratique guidée des techniques étudiées le matin
- Apprentissage des manœuvres relaxantes appliquées aux jambes et aux pieds
- Apprentissage des techniques appliquées aux bras et aux mains
- Travail du ventre et du torse dans le respect du confort du client
- Adaptation de la pression, du rythme et de la posture du praticien
- Corrections individualisées et perfectionnement des gestes
- Débriefing de la première journée

Jour 2 matin – 9h à 12h30

- Révision des notions et techniques étudiées le premier jour
- Questions et ajustements techniques
- Approfondissement du travail relaxant des membres inférieurs
- Apprentissage des principales manœuvres appliquées au dos, aux épaules et à la nuque
- Travail des globalisations et de la continuité gestuelle
- Pratique en binôme avec corrections individualisées

Jour 2 après-midi – 13h30 à 18h

- Mise en lien des différentes techniques apprises
- Construction d'un massage relaxant fluide et harmonieux
- Gestion du rythme, de la pression et des transitions
- Réalisation supervisée d'un massage complet Zen'Evasion
- Adaptation de la prestation aux besoins et au confort du client
- Évaluation pratique des compétences acquises
- QCM d'évaluation des connaissances
- Bilan de la formation, échanges et remise des attestations



INDICATEUR DE RESULTATS :

Taux de réussite : 100 %

Taux de satisfaction : 100%

Taux assiduité : 100%