



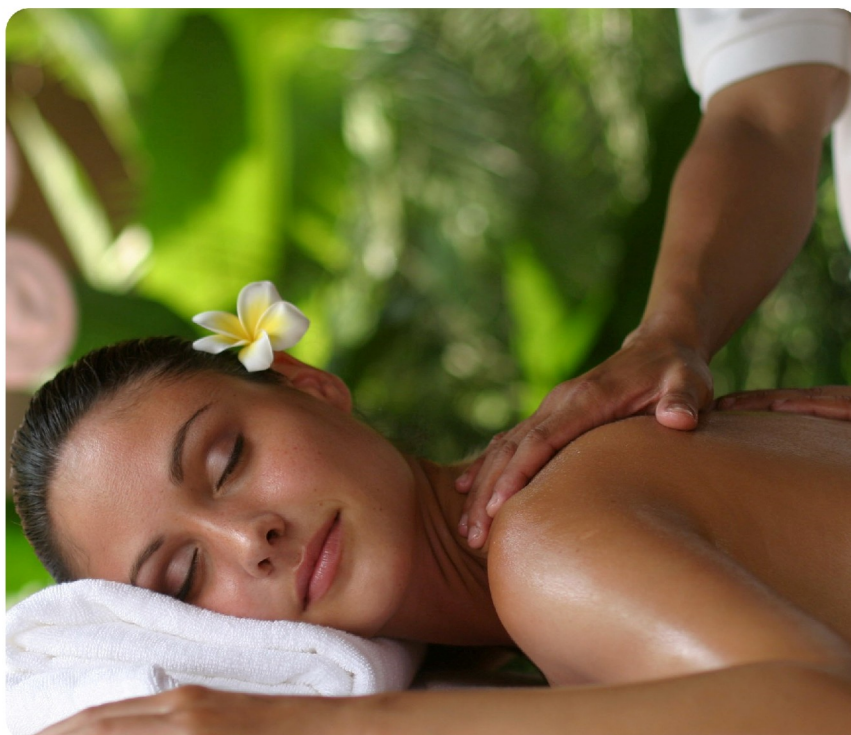
fit'
zen

CENTRE DE FORMATION AUX TECHNIQUES
DE MASSAGES DE BIEN-ÊTRE ET DU SPA



www.fitnzenpro.com

FORMATIONS MASSAGES BIEN-ÊTRE





ABHYANGA - Massage ayurvédique (Origine: Inde)

Le massage ayurvédique Abhyanga est issu de l'ayurvéda ou médecine ayurvédique indienne. C'est un massage à l'huile du corps entier à base d'effleurages, de pétrissages, de malaxages et de frictions. Il est à la fois rythmé, musculaire et profond. Il agit sur la peau, les muscles, les tissus graisseux, le squelette et les articulations.



à l'huile



sur table



dénudé



pression
3/5

Contenu de la formation

1-Prise en charge de la clientèle:

- Questionnaire de base.
- Questionnaire médical.
- Présentation de la technique utilisée.
- Contre-indication médicale.
- Technique de draping.

2-Anatomie et physiologie:

- Anatomie de base: le squelette, le système musculaire, le système sanguin, le système lymphatique.
- Le muscle
- Localisation des groupes musculaires (anatomie palpatoire).
- Pathologies et problèmes principaux rencontrés chez le client.

3-Protocole et pratique:

- Apprentissage du protocole de massage Abhyanga d'une durée d'environ 1H30.
- Techniques de pétrissages, lissages, de malaxages et d'effleurages.
- Connaissances des principes de bases de l'ayurvéda: les doshas (vitta, pitta, kapha).

Matériel fourni

- Huiles de massage (sésame).
- Livret de formation.
- Fiches de suivi pédagogique.

Tarif / Durée

Durée de la formation: 3 jours, 21H + 30H de pratique individuelle

Côté de la formation: 380€ (possibilité de paiement en 2 fois sans frais sur demande)

5% de réduction si vous parrainez une personne sur la même formation, offre valable pour le parrain et le filleul.

FIT'N ZEN - Arnaud PICARD

Centre de formation aux techniques de bien-être et du spa

Siège social: 12 rue sadi Carnot 76620 Le Havre

SIRET 51300156000012

Tel: 06 10 15 90 86

Mail: info@fitnzenpro.com

www.fitnzenpro.com



CALIFORNIEN (Origine: Etats unis)

Développé dans les années 50/60, le massage californien prend son origine aux Etats-Unis et se démocratise réellement dans le monde entier à partir des années 70. C'est un massage doux, lent et harmonieux. Ce massage doit permettre au receveur d'apprivoiser ce qu'il ressent, le but étant la quête du plaisir et du bien-être. Le massage californien est avant tout un massage esthétique.



à l'huile



sur table



dénudé



pression
2/5

Contenu de la formation

1-Prise en charge de la clientèle:

- Questionnaire de base.
- Questionnaire médical.
- Présentation de la technique utilisée.
- Contre-indication médicale.
- Technique de draping.

2-Anatomie et physiologie:

- Anatomie de base: le squelette, le système musculaire.
- Les muscles, la peau.
- Localisation des groupes musculaires (anatomie palpatoire).
- Pathologies et problèmes principaux rencontrés chez le client.

3-Protocole et pratique:

- Apprentissage du protocole de massage californien d'une durée d'environ 1H30.
- Techniques de lissages et d'effleurages.

Matériel fourni

- Huiles de massage (sésame).
- Livret de formation.
- Fiches de suivi pédagogique.

Tarif / Durée

Durée de la formation: 3 jours, 21H + 30H de pratique individuelle

Côut de la formation: 380€ (possibilité de paiement en 2 fois sans frais sur demande)

5% de réduction si vous parrainez une personne sur la même formation, offre valable pour le parrain et le filleul.

FIT'N ZEN - Arnaud PICARD

Centre de formation aux techniques de bien-être et du spa

Siège social: 12 rue sadi Carnot 76620 Le Havre

SIRET 51300156000012

Tel: 06 10 15 90 86

Mail: info@fitnzenpro.com

www.fitnzenpro.com



NUAD NAMAN - Thaï aux huiles (Origine: Thaïlande)

Le massage Thaï à l'huile ou Nuad Naman est une alliance entre le massage thaï traditionnel et le massage ayurvédique abhyanga de tradition indienne, l'un travaillant plus sur les canaux énergétiques et l'autre accentuant les effleurages et les lissages enveloppant.

Les origines de cette pratique remontent à plus de 2500 ans. C'est un massage qui permet un travail d'acupression profond et superficiel. Il calme et apaise l'organisme dans son ensemble.



à l'huile



sur table



dénudé



pression
4/5

Contenu de la formation

1-Prise en charge de la clientèle:

- Questionnaire de base.
- Questionnaire médical.
- Présentation de la technique utilisée.
- Contre-indication médicale.
- Technique de draping.

2-Anatomie et physiologie:

- Anatomie de base: le squelette, le système musculaire, le système sanguin, le système lymphatique.
- Le muscle, les tendons
- Localisation des groupes musculaires (anatomie palpatoire).
- Etude des lignes énergétiques thaï (les sens).
- Pathologies et problèmes principaux rencontrés chez le client.

3-Protocole et pratique:

- Apprentissage du protocole de massage Nuad Naman d'une durée d'environ 1H30.
- Techniques de pétrissages, lissages, de malaxages et d'acupressions.
- Connaissances et localisation des lignes énergétiques: les sens.

Matériel fourni

- Huiles de massage (sésame).
- Livret de formation.
- Fiches de suivi pédagogique.

Tarif / Durée

Durée de la formation: 3 jours, 21H + 30H de pratique individuelle

Côût de la formation: 380€ (possibilité de paiement en 2 fois sans frais sur demande)

5% de réduction si vous parrainez une personne sur la même formation, offre valable pour le parrain et le filleul.

FIT'N ZEN - Arnaud PICARD

Centre de formation aux techniques de bien-être et du spa

Siège social: 12 rue sadi Carnot 76620 Le Havre

SIRET 51300156000012

Tel: 06 10 15 90 86

Mail: info@fitnzenpro.com

www.fitnzenpro.com



Réflexologie plantaire chinoise - Module 1 (Origine: Chine)

La réflexologie plantaire chinoise est issue de la médecine traditionnelle chinoise. Elle est pratiquée depuis plus de 5000 ans et permet la libre circulation des énergies. C'est une méthode simple et naturel qui traite et stimule des points réflexes des pieds ou des mains, zones en correspondance ou en lien avec les organes de notre corps.



à l'huile



sur table



habillé



pression
5/5



avec stylet



Possibilité de
massage sur futon

Contenu de la formation

1-Prise en charge de la clientèle:

- Questionnaire de base.
- Questionnaire médical.
- Présentation de la technique utilisée (utilisation des pressions et des étirements passifs).
- Contre-indications médicales.
- Technique de draping spécifique au massage thaï traditionnel.

2-Anatomie et physiologie:

- Anatomie du pied.
- Les systèmes: cardiovasculaire, nerveux, lymphatique, digestif, endocrinien, musculaire.
- Anatomie spécifique à la réflexologie: les points réflexes et leur correspondance.
- Pathologies et problèmes principaux rencontrés chez le client et contre indications.

3-Protocole et pratique:

- Apprentissage d'un protocole de massage des pieds d'une durée d'environ 1H30 selon les protocoles de la China Foot Reflexology.
- Principe de bases de la réflexologie chinoise (les 5 éléments).
- Techniques de pressions des zones réflexes.
- Localisation des zones réflexes.

Matériel fourni

- Stylet de réflexologie plantaire.
- Huiles de massage
- Livret de formation.
- Fiches de suivi pédagogique.

Tarif / Durée

Durée de la formation: 3 jours, 21H + 30H de pratique individuelle
Côté de la formation: 380€ (possibilité de paiement en 2 fois sans frais sur demande)
5% de réduction si vous parrainez une personne sur la même formation, offre valable pour le parrain et le filleul.

FIT'N ZEN - Arnaud PICARD

Centre de formation aux techniques de bien-être et du spa

Siège social: 12 rue sadi Carnot 76620 Le Havre

SIRET 51300156000012

Tel: 06 10 15 90 86

Mail: info@fitnzenpro.com

www.fitnzenpro.com



Réflexologie plantaire chinoise - Module 2 (Origine: Chine)

La réflexologie plantaire chinoise est issue de la médecine traditionnelle chinoise. Elle est pratiquée depuis plus de 5000 ans et permet la libre circulation des énergies. C'est une méthode simple et naturel qui traite et stimule des points réflexes des pieds ou des mains, zones en correspondance ou en lien avec les organes de notre corps.



à l'huile



sur table



habillé



pression
5/5



avec stylet



Possibilité de
massage sur futon

Contenu de la formation

1-Prise en charge de la clientèle:

- Questionnaire de base.
- Questionnaire médical.
- Présentation de la technique utilisée (utilisation des pressions et des étirements passifs).
- Contre-indications médicales.
- Technique de draping spécifique au massage thaï traditionnel.

2-Anatomie et physiologie:

- Anatomie de la main
- Les systèmes: cardiovasculaire, nerveux, lymphatique, digestif, endocrinien, musculaire.
- Anatomie spécifique à la réflexologie palmaire

3-Protocole et pratique:

- Apprentissage d'un protocole de massage des pieds d'une durée d'environ 1H30 selon les protocoles de la China Foot Reflexology.
- Apprentissage d'un protocole de réflexologie palmaire.

Matériel fourni

- Huiles de massage
- Livret de formation.
- Fiches de suivi pédagogique.

Tarif / Durée

Durée de la formation: 3 jours, 21H + 30H de pratique individuelle
Coût de la formation: 380€ (possibilité de paiement en 2 fois sans frais sur demande)
5% de réduction si vous parrainez une personne sur la même formation, offre valable pour le parrain et le filleul.

FIT'N ZEN - Arnaud PICARD
Centre de formation aux techniques de bien-être et du spa

Siège social: 12 rue sadi Carnot 76620 Le Havre
SIRET 51300156000012
Tel: 06 10 15 90 86
Mail: info@fitnzenpro.com
www.fitnzenpro.com



NUAD PLAKOB - Thaï aux pochons (Origine: Thaïlande)

Le massage Nuad Plakob ou Herbal Siam prend son origine au royaume du Siam, l'actuelle Thaïlande. Il est pratiqué depuis des siècles et consiste en l'application sur la totalité du corps de plantes et herbes aromatiques placées dans un pochon de tissu (le Luk Pra Kob). Les pochos sont chauffés à la vapeur et procurent détente et relaxation.



au sol



sur futon



dénudé



pression
3/5



avec pochos
d'herbes



Possibilité de
massage sur table

Contenu de la formation

1-Prise en charge de la clientèle:

- Questionnaire de base.
- Questionnaire médical.
- Présentation de la technique utilisée (utilisation des pochos).
- Contre-indications médicales.
- Technique de draping.

2-Anatomie et physiologie:

- Anatomie de base: le squelette, le système musculaire.
- Anatomie spécifique au massage thaï traditionnel: LES SENS (canaux énergétiques thaï)
- Localisation des groupes musculaires (anatomie palpatoire).

3-Protocole et pratique:

- Apprentissage du protocole de massage Thaï aux pochos d'une durée d'environ 1H15, face antérieure et postérieure selon le protocole WAT PO.
- Techniques de pressions avec pochos.
- Localisation des lignes énergétiques (sens).

Matériel fourni

- Pochons aux herbes.
- Livret de formation.
- Fiches de suivi pédagogique.

Tarif / Durée

Durée de la formation: 1 jour, 7H + 15H de pratique individuelle

Côut de la formation: 170€

5% de réduction si vous parrainez une personne sur la même formation, offre valable pour le parrain et le filleul.

FIT'N ZEN - Arnaud PICARD

Centre de formation aux techniques de bien-être et du spa

Siège social: 12 rue sadi Carnot 76620 Le Havre

SIRET 51300156000012

Tel: 06 10 15 90 86

Mail: info@fitnzenpro.com

www.fitnzenpro.com



NUAD BO RARN (Origine: Thaïlande)

Le massage thaï traditionnel (NUAD BO RARN) appelé également Thaï shiatsu, prend ses racines dans la médecine ayurvédique en Inde. Il intègre une combinaison de massages, d'acupressures, de travail sur les canaux énergétiques et des étirements doux et passifs.

Ce massage ancestral soulage les tensions, favorise le sommeil et permet de lutter contre le stress...



au sol



sur futon



habillé



pression
4/5

Contenu de la formation

1-Prise en charge de la clientèle:

- Questionnaire de base.
- Questionnaire médical.
- Présentation de la technique utilisée (utilisation des pressions et des étirements passifs).
- Contre-indications médicales.
- Technique de draping spécifique au massage thaï traditionnel.

2-Anatomie et physiologie:

- Anatomie de base: le squelette, le système musculaire.
- Les muscles, les tendons.
- Anatomie spécifique au massage thaï traditionnel: LES SENS (canaux énergétiques thaï)
- Localisation des groupes musculaires (anatomie palpatoire).
- Pathologies et problèmes principaux rencontrés chez le client et contre indications.

3-Protocole et pratique:

- Apprentissage du protocole de massage Thaï traditionnel d'une durée d'environ 1H30, face antérieure et postérieure selon le protocole WAT PO.
- Techniques de pressions et de stretches passifs.
- Localisation des lignes énergétiques (sens).

Matériel fourni

- Livret de formation.
- Fiches de suivi pédagogique.

Tarif / Durée

Durée de la formation: 4 jours, 30H + 30H de pratique individuelle

Côût de la formation: 600€ (possibilité de paiement en 2 fois sans frais sur demande)

5% de réduction si vous parrainez une personne sur la même formation, offre valable pour le parrain et le filleul.

FIT'N ZEN - Arnaud PICARD

Centre de formation aux techniques de bien-être et du spa

Siège social: 12 rue sadi Carnot 76620 Le Havre

SIRET 51300156000012

Tel: 06 10 15 90 86

Mail: info@fitnzenpro.com

www.fitnzenpro.com



NUAD BO RARN - Module 2 (Origine: Thaïlande)

Le massage thaï traditionnel (NUAD BO RARN) appelé également Thaï shiatsu, prend ses racines dans la médecine ayurvédique en Inde. Il intègre une combinaison de massages, d'acupressures, de travail sur les canaux énergétiques et des étirements doux et passifs.

Ce massage ancestral soulage les tensions, favorise le sommeil et permet de lutter contre le stress...



au sol



sur futon



habillé



pression
4/5

Contenu de la formation

1-Prise en charge de la clientèle:

- Questionnaire de base.
- Questionnaire médical.
- Présentation de la technique utilisée (utilisation des pressions et des étirements passifs).
- Contre-indications médicales.
- Technique de draping spécifique au massage thaï traditionnel.

2-Anatomie et physiologie:

- La femme enceinte, spécificité anatomique.
- Pathologies, problèmes principaux rencontrés et contre indications.
- Les zones à éviter.

3-Protocole et pratique:

- Approfondissement du protocole de massage Thaï traditionnel d'une durée d'environ 1H30, face antérieure et postérieure selon le protocole WAT PO.
- Apprentissage du massage Thaï latéral pouvant être utilisé sur les femmes enceintes.
- Approfondissement des techniques de pressions et de stretches passifs.

Matériel fourni

- Livret de formation.
- Fiches de suivi pédagogique.

Tarif / Durée

Durée de la formation: 3 jours, 21H + 30H de pratique individuelle

Côut de la formation: 380€ (possibilité de paiement en 2 fois sans frais sur demande)

5% de réduction si vous parrainez une personne sur la même formation, offre valable pour le parrain et le filleul.

FIT'N ZEN - Arnaud PICARD

Centre de formation aux techniques de bien-être et du spa

Siège social: 12 rue sadi Carnot 76620 Le Havre

SIRET 51300156000012

Tel: 06 10 15 90 86

Mail: info@fitnzenpro.com

www.fitnzenpro.com



CENTRE DE FORMATION AUX TECHNIQUES
DE MASSAGES DE BIEN-ÊTRE ET DU SPA



Praticien massages bien-être - (Origine: Monde entier)

Ce cursus long intègre l'ensemble des modules qui vous permettront d'acquérir de nombreuses techniques de massages de bien-être du monde entier. Vous deviendrez spécialiste dans chacune des disciplines enseignées et pourrez vous installer en tant que praticien en massages de bien-être ou bien postuler pour des emplois en instituts, spas ou thalassos.



à l'huile



sur table



sur futon



avec stylet



avec pochons
d'herbes



habillé



dénudé

Contenu de la formation

1-Modules obligatoires:

- Massage Thaï traditionnel - Nuad Bo Ram (module 1): 33H.
- Massage Thaï aux huiles chaudes - Nuad Naman: 21H.
- Massage ayurvédique - Abhyanga: 21H.
- Réflexologie plantaire chinoise (module 1): 21H.

2-Modules optionnels:

Un module à choisir parmi les formations suivantes:

- Massage Thaï traditionnel - Nuad Bo Ram (module 2): 21H
- Massage californien: 21H
- Réflexologie plantaire chinoise (module 2): 21H

3-Anatomie et physiologie:

Au cours de ce cursus long, vous apprendrez les bases anatomiques et la physiologie correspondantes à chaque protocole. Il vous sera également remis un livret d'anatomie et de physiologie. Celui-ci approfondit les connaissances en anatomie et détaille davantage les principes d'anatomie et de physiologie:

- Les systèmes du corps humains (nerveux, musculaires...)
- Le squelette.
- Les muscles.
- Les organes principaux et leur fonctionnement.
- Les pathologies principales rencontrées par les praticiens au cours de leur pratique.

4-Le matériel fourni:

- Livrets de formation spécifiques à chaque technique.
- Livret d'anatomie et de physiologie (commun à tous les modules).
- Fiche de suivi pédagogique.
- Huiles de massages, stylet de réflexologie plantaire.

5-Tarif et durée de la formation: 117H + 150H de pratique individuelle
Tarif: 2000€ (Possibilité de paiement en 8 mois sans frais sur demande)

FIT'N ZEN - Arnaud PICARD

Centre de formation aux techniques de bien-être et du spa

Siège social: 12 rue sadi Carnot 76620 Le Havre

SIRET 51300156000012

Tel: 06 10 15 90 86

Mail: info@fitnzenpro.com

www.fitnzenpro.com



CENTRE DE FORMATION AUX TECHNIQUES
DE MASSAGES DE BIEN-ÊTRE ET DU SPA



Praticien massages bien-être - (Origine: Monde entier)

Ce cursus long intègre l'ensemble des modules qui vous permettront d'acquérir de nombreuses techniques de massages de bien-être du monde entier. Vous deviendrez spécialiste dans chacune des disciplines enseignées et pourrez vous installer en tant que praticien en massages de bien-être ou bien postuler pour des emplois en instituts, spas ou thalassos.



à l'huile



sur table



sur futon



avec stylet



avec pochons
d'herbes



habillé



dénudé

Les options

Nous vous proposons, en option, différents packs pour commencer votre activité.

1-Pack basique: 120€

- 3 maquettes de flyers 10 X 21.
- 3 maquettes de cartes de visite pro.
- Impressions cartes de visite pro (recto).

Les flyers vous sont proposés au format JPEG afin que vous choisissiez le modèle qui vous correspond. Lorsque vous aurez choisi le modèle, nous vous fournirons les formats en PDF Photoshop (Format imprimerie).

2-Pack premium: 240€

- Pack basique.
- 3 maquettes de cartes de fidélité + impression 100 cartes.
- 3 maquettes de bons cadeaux + impression 50 bons cadeaux.

3-Pack Gold: (sur devis):

- Pack premium
- Tenue de massages avec votre logo.
- Possibilité de site internet avec votre contenu.

Veuillez nous contacter au préalable pour toutes demandes d'options.

FIT'N ZEN - Arnaud PICARD

Centre de formation aux techniques de bien-être et du spa

Siège social: 12 rue sadi Carnot 76620 Le Havre

SIRET 51300156000012

Tel: 06 10 15 90 86

Mail: info@fitnzenpro.com

www.fitnzenpro.com



Praticien massages Thaï - (Origine: Thaïlande)

Ce cursus long intègre l'ensemble des modules pour devenir spécialiste en massages thaïlandais. Vous apprendrez à maîtriser les différentes techniques utilisées dans ces protocoles de massages ancestraux. Vous pourrez ensuite vous installer en tant que praticien en massages traditionnels thaïlandais ou postuler pour des emplois en instituts, spas thaïs ou thalassos.



à l'huile



sur table



sur futon



au sol



avec pochons
d'herbes



habillé



dénudé

Contenu de la formation

1-Modules obligatoires:

- Massage Thaï traditionnel - Nuad Bo Ram (module 1): 33H + 30H de pratique individuelle. (4jours)
- Massage Thaï traditionnel - Nuad Bo Ram (module 2): 21H + 30H de pratique individuelle. (3 jours)
- Massage Thaï aux huiles chaudes - Nuad Naman: 21H + 30H de pratique individuelle. (3jours)
- Massage Thaï aux pochons d'herbes- Nuad Plakob: 7H + 15H de pratique individuelle. (1 jour)

2-Anatomie et physiologie:

Au cours de ce cursus long, vous apprendrez les bases anatomiques et la physiologie correspondantes à chaque protocole. Il vous sera également remis un livret d'anatomie et de physiologie. Celui-ci approfondit les connaissances en anatomie et détaille davantage les principes d'anatomie et de physiologie:

- Les systèmes du corps humains (nerveux, musculaires...)
- Le squelette.
- Les muscles.
- Les organes principaux et leur fonctionnement.
- Les pathologies principales rencontrées par les praticiens au cours de leur pratique.
- Anatomie spécifique au massage Thaï: Etude des lignes énergétiques Thaï (les sens).

4-Le matériel fourni:

- Livrets de formation spécifiques à chaque technique.
- Livret d'anatomie et de physiologie (commun à tous les modules).
- Fiche de suivi pédagogique.
- Huiles de massages.
- Pochons d'herbes (Luk prakob).

5-Tarif / Durée de la formation:

Durée de la formation: 82H + 105H de pratique individuelle

Tarif de la formation: 1450€ (possibilité de paiement en 6 fois sans frais possible sur demande)

FIT'N ZEN - Arnaud PICARD

Centre de formation aux techniques de bien-être et du spa

Siège social: 12 rue sadi Carnot 76620 Le Havre

SIRET 51300156000012

Tel: 06 10 15 90 86

Mail: info@fitnzenpro.com

www.fitnzenpro.com



fit'n
zen

CENTRE DE FORMATION AUX TECHNIQUES
DE MASSAGES DE BIEN-ÊTRE ET DU SPA



Praticien massages Thaï - (Origine: Thaïlande)

Ce cursus long intègre l'ensemble des modules qui vous permettront d'acquérir de nombreuses techniques de massages de bien-être du monde entier. Vous deviendrez spécialiste dans chacune des disciplines enseignées et pourrez vous installer en tant que praticien en massages de bien-être ou bien postuler pour des emplois en instituts, spas ou thalassos.



à l'huile



sur table



sur futon



avec stylet



avec pochons
d'herbes



habillé



dénudé

Les options

Nous vous proposons, en option, différents packs pour commencer votre activité.

1-Pack basique: 120€

- 3 maquettes de flyers 10 X 21.
- 3 maquettes de cartes de visite pro.
- Impressions cartes de visite pro (recto).

Les flyers vous sont proposés au format JPEG afin que vous choisissiez le modèle qui vous correspond. Lorsque vous aurez choisi le modèle, nous vous fournirons les formats en PDF Photoshop (Format imprimerie).

2-Pack premium: 240€

- Pack basique.
- 3 maquettes de cartes de fidélité + impression 100 cartes.
- 3 maquettes de bons cadeaux + impression 50 bons cadeaux.

3-Pack Gold: (sur devis):

- Pack premium
- Tenue de massages avec votre logo.
- Possibilité de site internet avec votre contenu.

Veuillez nous contacter au préalable pour toutes demandes d'options.

FIT'N ZEN - Arnaud PICARD

Centre de formation aux techniques de bien-être et du spa

Siège social: 12 rue sadi Carnot 76620 Le Havre

SIRET 51300156000012

Tel: 06 10 15 90 86

Mail: info@fitnzenpro.com

www.fitnzenpro.com



FIT'NZEN - Arnaud PICARD
Centre de formation aux techniques de massages de
bien-être et du spa

Organisme privé de formation

SIRET 51300156000012

www.fitnzenpro.com

Mail: info@fitnzenpro.com

Tel: +336 10 15 90 86