



Programme de Formation Massage Amma Assis

2 jours (14h)

Nature de la formation :

Apprentissage en présentiel de la technique du massage Amma Assis, des gestes et des postures nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est pratique et théorique et aborde aussi les conseils liés à cette pratique et à **la vente de cette prestation**.

Objectifs pédagogiques :

- Acquérir les bases théoriques et techniques du massage Amma Assis
- Savoir réaliser une séance complète de massage de 15 à 25 min
- Connaître les contre-indications et adapter le massage au client
- Préparer la salle, le matériel et les fournitures adéquates, appliquer les règles d'hygiène et de sécurité
- Accueillir le client, comprendre ses besoins en lui posant les questions requises
- Savoir s'adapter au lieu d'intervention, entreprise, évènementiel...
- Installer confortablement le client sur la chaise de massage
- Utiliser les postures et le poids du corps, se placer à la juste distance
- Conclure la séance, lui donner les conseils sur l'après séance.
- Connaître les différentes options d'intervention et les méthodes de prospection.

Moyens pédagogiques :

- Un support de cours reprenant en photos les gestes du Amma Assis sera remis à chacun des participants.
- Chaque photo est commentée.
- Une chaise de massage

Public concerné par la formation :

Professionnels de l'esthétique, du secteur du bien-être, du secteur paramédical ou médical, du secteur des pratiques complémentaires de santé, toute personne en reconversion, adulte et en bonne santé peut suivre cette formation.

Prérequis : aucun



Programme de Formation Massage Amma Assis

2 jours (14h)

Méthode pédagogique :

- Enseignement pratique par démonstration sur modèle : la technique enseignée est démontrée par petites séquences.
- Mise en pratique supervisée en binôme : après la démonstration, les participants pratiquent l'enchaînement de gestes montrés par binôme, l'un sur l'autre. Ils expérimentent ainsi le ressenti du point de vue du donneur et du receveur. La formatrice corrige les postures et gestes des stagiaires pendant leur pratique et répond aux questions.
- Après l'étude de toutes les séquences, les stagiaires pratiquent la totalité du protocole.
- Enseignement théorique magistral des éléments essentiels à la pratique professionnelle (hygiène, sécurité, accueil et présentation au client, conclusion de la séance...)

Validation de la formation par un certificat :

La certification en massage Amma Assis ne peut être remise qu'après l'obtention d'une moyenne supérieure ou égale à 10/20.

Engagement de la formatrice :

- Donner la prestation définie dans cette annexe.
- Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation.
- S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.

Matériel à prévoir :

- Protège tête
- Tenue souple et confortable
- Nécessaire pour s'attacher les cheveux
- Bloc-notes/stylo
- Repas non fourni, possibilité de se restaurer aux alentours (Le Fournil, Ônam, Hyper U...)

Motivation et Bonne humeur

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIREN: 833 580 814 NDA:75240263124



Programme de Formation Massage Amma Assis

2 jours (14h)

Thé et collation offerts pour les pauses

TARIFS: 390€

Jour 1 : Fondamentaux, Ergonomie et Premières Séquences

Matinée (3h30) : Théorie - Préparation du Praticien et du matériel - début des techniques

- Accueil et introduction : Présentation de la formatrice, tour de table des stagiaires.
- Cadre théorique : Présentation et brève histoire du Amma Assis (développé par David Palmer).
- Santé et Sécurité : Analyse approfondie des bienfaits (notamment la prévention des TMS) et liste exhaustive des contre-indications pour adapter le massage au client.
- Ingénierie du poste de travail : Présentation du matériel, chaise ergonomique et règles d'hygiène.
- Posturologie : Apprentissage des postures de base, du placement à la juste distance et de l'utilisation du poids du corps pour appliquer la pression sans fatigue.
- Démonstration de la formatrice: Installation de la chaise et recommandation selon le lieu d'intervention
- I. Prise de contact:

Pression paumes (Dos)Pressions descendantes de haut en bas sur l'ensemble du dos (fente avant) pour établir un contact rassurant et une présence bienveillante. Détente globale, sensation de sécurité pour le receveur.

- II. Travail para-vertébral:

Pouces de chat alternés. Pressions alternées le long de la colonne pour libérer le dos du poids de la journée. Sensation de confort et relâchement des muscles posturaux.



Programme de Formation Massage Amma Assis

2 jours (14h)

- **III. Ceinture Scapulaire:**

-Pression paumes (Trapèzes)Pressions lentes du cou vers la pointe des épaules. Alléger les épaules et apporter une sensation d'ouverture et de légèreté immédiate.
-Pincement relaxant doux et profond du muscle pour inviter au relâchement. Dénouer les points de crispation dus au stress. Libération des tensions nerveuses et décontraction.
-Pouces alternés avec pressions rythmées sur la ligne des épaules pour amener une sensation de fluidité et de mouvement. Dissipation des raideurs et meilleure circulation énergétique.

Après-midi (3h30) : Techniques et enchainement

- **IV. Nuque & Crâne:**

-Massage nuque avec des mouvements circulaires fluides du bas du cou vers la base du crâne pour réduire les tensions cervicales et inviter au calme. Sensation de déconnexion et de souplesse retrouvée.
-Circulaires (Occiput)Du milieu du crâne vers les oreilles sur le bord de l'os. Cibler les points d'attache musculaires crâniens.Favoriser une profonde relaxation mentale et le lâcher-prise.
-Pressions rythmées avec les paumes ou pulpes sur tout le cuir chevelu pour stimuler la circulation. Invite au lâcher-prise.

- **V. Membres Supérieurs:**

-Pressions sur les bras avec les paumes et les pouces pour libérer les tensions liées aux gestes répétitifs. Prévention du canal carpien et des TMS.
-Étirements et mobilisations de la main et des doigts pour redonner de la souplesse articulaire. Sensation de légèreté et de liberté de mouvement.
• Bilan J1 : Temps de feedback pour partager les ressentis du donneur et du receveur.
• Correction personnalisée : Supervision directe par la formatrice pour corriger les angles de pression et les postures des stagiaires.

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIREN: 833 580 814 NDA:75240263124



Programme de Formation Massage Amma Assis

2 jours (14h)

Jour 2 : Fin du protocole - Conseils - Certification

Matinée (3h30) : Finalisation du Protocole et Options

- Réveil corporel : Échauffement musculaire spécifique du praticien pour prévenir ses propres tensions
- Révisions : Session de questions/réponses et correction des manœuvres apprises la veille.
- VI. Options:

-Pressions spécifiques avec le coude sur les érecteurs ou bord scapula pour une pression large et englobante et offrir une sensation de profondeur sans douleur. Sentiment de relâchement absolu des zones rebelles.

-Pression Balancier avec l'avant-bras en mouvement de bascule (3-4 zones). Couvrir une large surface pour un étirement passif. Relâchement myofascial et gain de souplesse.

-Rocking : Mouvement de balancier latéral de l'ensemble du dos pour induire un lâcher-prise total par le bercement. Détente émotionnelle et apaisement profond.

VII. Clôture de séance:

-Redresser la personne pour effectuer les derniers étirements et réveiller le corps en douceur

-Pressions et percussions rythmées et sur les trapèzes et zones charnues du dos pour redonner du tonus. Sensation de vitalité et regain d'énergie positive.

-Lissage final avec de grands balayages fluides de la tête vers le bas du dos pour harmoniser le corps. Sentiment de complétude et regain d'énergie.

- Maîtrise de l'environnement : Gestion du temps, de l'ambiance et de l'installation du client selon le contexte.

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIREN: 833 580 814 NDA:75240263124



Programme de Formation Massage Amma Assis

2 jours (14h)

Après-midi (3h30) : Expertise métier et Validation des acquis

- Accompagnement Client : Techniques d'accueil, compréhension des besoins et conseils post-séance.
- Développement d'activité : Conseils personnalisés sur la prospection commerciale, la tarification et l'adaptation aux interventions en entreprise ou événementiel.
- Évaluation finale : Validation des compétences (note requise 10/20) pour la délivrance du certificat. Chaque stagiaire réalise une séance complète sous l'observation de la formatrice.
- Bilan de fin de formation : Remise des certificats



Présentation du Massage Amma Assis

2 jours (14h)

Présentation

Massage traditionnel Japonais qui fût développé en Occident par David Palmer dans les années 80. Le massage Amma Assis est une technique de massage qui se pratique en position assise sur une personne habillée.

Le marché du massage en entreprise et lors d'événements connaît une croissance exponentielle, offrant de très belles opportunités pour les praticiens. Ce protocole représente un atout considérable dans votre gamme de soins.

Sa durée varie entre 15min et 25min.

Tarification selon l'intervention

Protocoles et Manœuvres

Il a pour objectif d'éliminer les blocages énergétiques, de prévenir et maintenir la santé en exerçant un enchaînement précis composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages sur des points spécifiques situés le long des méridiens, des muscles et des articulations. En plus d'être stimulant, il permet d'atteindre un état profond de relaxation et de bien-être intérieur.

Vertus et Bienfaits

- Pratiqué régulièrement dans un cadre professionnel, le Amma Assis est un excellent moyen de prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS). Il cible les zones les plus sollicitées, comme la nuque, les épaules et le dos, tout en favorisant la récupération musculaire.
- Il contribue à la réduction du stress, un facteur aggravant des TMS, tout en améliorant la posture et en promouvant une qualité de vie au travail (QVT) durable.
- Il stimule les méridiens d'acupuncture et les points réflexes.
- Il active la circulation de l'énergie dans le corps.

Matériel

Chaise ergonomique

Protège tête

Gel hydroalcoolique