



PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE AMMA ASSIS

Présentation de la formation : Le **massage Amma Assis** est une technique de massage d'origine japonaise, issue de la tradition millénaire du Amma, l'un des plus anciens arts du toucher en Asie. Le terme « Amma » signifie littéralement *calmer par le toucher*. Cette pratique ancestrale repose sur les principes de la médecine traditionnelle orientale, notamment la stimulation des méridiens énergétiques afin de favoriser la libre circulation de l'énergie vitale dans le corps.

Ces techniques de massage s'inscrivent dans une approche de relaxation et d'accompagnement au bien-être, sans finalité thérapeutique et sans visée médicale.

But : Au fil de cette formation, je vous guiderai pas à pas dans l'apprentissage du Amma Assis, une technique de massage japonaise ancestrale spécialement conçue pour être pratiquée sur chaise ergonomique, habillé et sans huile. Véritable art du toucher, le Amma Assis allie pressions, percussions, étirements et mobilisations pour libérer rapidement les tensions et relancer l'énergie vitale.

Objectifs :

- **Maîtriser** des manœuvres dynamiques, rythmées et structurées issues de la tradition japonaise du Amma Assis, afin d'offrir un toucher précis, efficace et profondément revitalisant.
- **Stimuler** la circulation de l'énergie et la détente musculaire grâce à des pressions ciblées, des percussions, des étirements et des mobilisations, favorisant la libération rapide des tensions physiques et nerveuses.
- **Induire** un état de relaxation immédiate tout en redynamisant le corps et l'esprit, pour un mieux-être global, durable et accessible en un temps court.

Durée : 1 journée de 7h soit 7h de formation

Tarif : Tarif formation individuelle : 310€ - Tarif formation en groupe : 245€

Pré-requis et participants : Aucun ; cette formation s'adresse à un public débutant ou à un public ayant déjà des connaissances en massage bien-être.

Public : Chefs d'entreprise, salariés, demandeurs d'emploi et particuliers

Modalités d'accès : Entretien téléphonique d'analyse des besoins

Modalités d'exécution : Formation présentiel synchrone

Modalités de suivi, d'encadrement et d'évaluation :

Supervision, correction de la posture et de la précision des gestes. Suivi par Contrôle en continu du niveau des stagiaires (observation, mise en situation et feedback), et validation des acquis par la mise en pratique sur modèle + Questionnaires.

Programme :

JOURNÉE 1 - Matin :

- Présentation des stagiaires et de la formatrice
- Présentation du programme détaillé de la formation avec les objectifs à atteindre.
- Les bienfaits de ce massage et les contre-indications (questions à poser lors de la prise de rendez-vous).
- Déroulement du massage, accueil client
- Démonstration sur la stagiaire afin de ressentir le massage
- Pratique des stagiaires sur le protocole reçu partie dos

JOURNÉE 1 - Après-midi :

- Pratique des stagiaires sur le protocole des bras et de la tête avec la digitopression
- Révision sur tout le protocole
- Questions (si la stagiaire à besoin d'information)

Déroulé pédagogique - Formation massage AMMA ASSIS

Jour 1:

Horaires	Contenus	Modalités Pédagogiques	Modalités d'Évaluation
09h00 – 10h00	Accueil des stagiaires + Tour de table Présentation générale du massage Amma assis Bienfaits/Contre-indications + déroulement séance type	Livret de formation + Présentation orale	Observation de la compréhension, Jeux de questions/réponses
10h00 - 10h30	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire Manoeuvre: dos -décontractante (étirement, lissage , percussion)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
10h30 - 10h45	Pause		
10h45 - 12h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire Manoeuvre: dos -décontractante (étirement, lissage , percussion)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
12h00 - 13h00	Pause déjeuner		
13h00 - 14h30	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire Manoeuvre: bras et tête -décontractante (étirement, lissage , digito pression)	Pratique supervisée	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
14h30 - 14h45	Pause		
14h45 - 16h00	Révision sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
16h00 - 17h00	Evaluation finale de la stagiaire sur massage complet en autonomie + QCM final + Remise des attestations de fin de formation	Pratique évaluée + QCM final	Observation, Jeux de questions/réponses + QCM théorique final + Remise des attestations