

# FORMATION MASSAGE ASSIS OU AMMA



Le Amma Assis prend ses sources dans les arts traditionnels de massage chinois et les influences japonaises. Sous forme d'un Kata spécial tonicité, le Amma assis est un travail sur des points de pressions, des percussions, étirements, balayages énergétiques sur l'ensemble du dos, des épaules et des bras.

Les différentes techniques conduisent très rapidement à une action anti-stress, une redynamisation, un mieux-être corporel.

Cette technique manuelle de bien-être s'accommode des contraintes de notre monde moderne : une séance de Amma assis dure environ 20 minutes et se reçoit habillée. Elle peut donc être pratiqué en entreprise, lors de manifestation ou autres.

## Effets attendus

- Active la circulation et débloque les énergies dans le dos,
- Redonne tonus et vitalité
- Procure une agréable sensation de détente
- Favorise recentrage et concentration

## Objectifs pédagogiques

- Savoir réaliser la technique du Massage Assis
- Appliquer les connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir l'adapter en fonction de chaque client



### ADMISSION

Formation ouverte à tout public



### DURÉE

- 14 heures/2 journées
- ◆ 30 sept et 1<sup>er</sup> oct 2024
  - ◆ 24 et 25 mars 2025



### GROUPE

De 2 à 6 personnes



### LIEU

Éco-Campus Provence  
Formation  
445 rue Gabriel Besson  
04220 Sainte-Tulle

## TYPE DE FORMATION

Formation continue

## PREREQUIS

Esthéticien(ne) / Praticien(ne) en massages de bien-être  
Tout public ayant réalisé le module Anatomie Palpatoire en préalable

## RYTHME D'ALTERNANCE

Sans objet

## PUBLIC VISÉ

Salarié d'entreprise, professions libérales, praticien(ne)s, personne en reconversion professionnelle

## DÉLAIS D'ACCÈS

- Au plus tard 15 jours avant le début de formation

## MODALITÉ D'ACCÈS

Fiche d'inscription et CV

## TARIFS

490 € net de taxe par stagiaire

En intra ou cours particulier : nous consulter

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apprentissage synchrone, facilitant l'interactivité ; les participants à la formation peuvent directement poser leurs questions au formateur ou échanger avec les autres apprenants.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- Équipe pédagogique pluridisciplinaire disposant de nombreuses années d'expériences dans le métier et dans la formation professionnelle ;
- Pratiques en binômes et mises en situation professionnelle reconstituée

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Plateaux techniques pédagogiques pour les travaux pratiques, White board, vidéo projecteur, salle de cours, vidéos, salle de massage dédiée à la pratique.

## OUTILS PÉDAGOGIQUES

Livret pédagogique remis en fin de module

## CONTENU DE LA FORMATION

- Bienfaits et contre-indications du massage assis
- Préparation et installation du poste de travail
- Apprentissage des techniques manuelles : pressions – étirements – percussions et vibrations – les points d'acupression
- Apprentissage des enchainements manuels
- Déroulé du protocole

## MODALITÉ D'ÉVALUATION

Evaluation du protocole sous forme d'une mise en situation professionnelle reconstituée

## PASSERELLES

Pas de diplôme passerelle

## ÉQUIVALENCES

Aucune

## VALIDATION PAR BLOCS

Pas de validation par bloc possible

## INTERVENANTS

Des formateurs possédant les compétences et l'expérience nécessaires dans les domaines de la formation visée.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Notre structure s'est engagée dans la mise en œuvre d'une politique d'accueil et d'inclusion des personnes en situation de handicap en formation.

Vous êtes en situation de handicap merci de contacter notre référent handicap :

sylvie.jambu@formation-thalatherm.com

## MIXITÉ

Toutes nos formations sont accessibles à tous et toutes, sans discrimination de sexe ou d'origine.

## INDICATEURS DE RESULTAT DE CETTE FORMATION

100 % de satisfaction et résultat

## LIEU DE FORMATION EN INTER

Éco-Campus Provence Formation - Thalatherm

445 rue Gabriel Besson

04220 Sainte-Tulle



## PERSONNES À CONTACTER

Christelle DURAND / Sylvie JAMBU

04 92 77 66 36 / 07 71 05 64 36

infos@formation-thalatherm.com