



PLAN DE FORMATION MASSAGE AMMA ASSIS

Ce massage s'inspire des techniques traditionnelles japonaises. Sa particularité est qu'il permet de proposer une relaxation rapide en un minimum de temps (séance de 10mn, 15mn, 20mn). Il est souvent utilisé dans les entreprises, pour faire des animations en massage ou des démonstrations dans les lieux publics (restaurant, séminaire d'entreprise, terrasse, aéroport, gare...).

Ce massage habillé est également adapté pour des personnes pour qui le massage allongé est impossible. Il convient alors d'adapter les techniques en fonctions des capacités physiques de la personne qui reçoit.

OBJECTIF

- ✓ Pratiquer un massage habillé sur chaise ergonomique de 15/20mn
- ✓ Bien comprendre et distinguer la phase de relaxation de la phase de réveil
- ✓ Maîtriser les techniques du massage Amma Assis
- ✓ Comprendre dans quelle situation utiliser cette technique

MATERIEL

- Matériel fourni par Harmony Formation pour toute la durée de formation : chaise de massage ergonomique (tout le matériel nécessaire pour l'action de formation).
- Matériel à apporter par le stagiaire : Stylo pour prendre des notes. Possibilité d'amener sa chaise ergonomique pour s'entraîner.

PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant apprendre cette technique : professionnels du bien-être, de la beauté, de la santé / personne en reconversion.

PREREQUIS NECESSAIRE

Aucun prérequis.

PROGRAMME DE FORMATION

JOUR 1 : 7h

Théorie :

Le principe du massage Amma
Comment installer la personne massée ?
Indications et contre-indications
Idées commerciales d'utilisation

Pratique :

Chaque participant est à tour de rôle donneur et receveur
Démonstration et correction de chaque manœuvre par le formateur
Apprentissage des manœuvres et positions spécifiques du praticien : pression avec les pouces, les paumes, travail avec le coude.
Apprentissage par zone : travail du dos, bras, mains, cou, crâne.
Enchaînement du protocole complet.

- ✓ Installation du matériel et de la personne
- ✓ Apprentissage du protocole par zone : phase de relaxation
- ✓ Travail des postures à prendre
- ✓ Travail de la fluidité du massage
- ✓ Révisions de l'enchaînement du jour

JOUR 2 : 7h

Théorie :

Démonstration complète et prise en conscience du timing
Avoir une lecture du dos selon le principe du shiatsu
Préciser l'éthique, l'attitude et les objectifs du praticien
S'adapter à la morphologie et à la demande et aux besoins spécifiques du massé
Créativité et intuition
Conclure et accompagner après le massage

Pratique :

Apprentissage du protocole par zone : phase de réveil
Maîtrise de la durée du massage
Révisions du protocole complet

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- ✓ Support de cours remis lors du stage
- ✓ Travaux pratiques
- ✓ Fiche d'évaluation remise par le formateur
- ✓ Contrôle des connaissances
- ✓ Attestation de formation

DUREE : 2 jours – 14h

Horaire : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner ; soit 7 heures par jour

HARMONY FORMATION – Angéline Villemaux

3 chemin de l'attinerie 77515 La Celle sur Morin - Tél : 06 19 35 26 47

E-mail : harmonyformation@gmail.com - site : www.harmonyformationmassage.fr

SIRET 511892 689 00023 - Code NAF 8559A - Organisme de Formation n°11770493777