

MASSAGE AMMA- ASSIS



Une méthode de détente corporelle et mentale selon un art traditionnel Japonais d'Acupression. La solution pour lutter contre le stress, prévenir les risques psycho-sociaux et réduire les troubles musculo-squelettique. Le Amma au Japon date environ du début du 5ème siècle de notre ère. Le Massage Amma est une approche énergétique basée sur les principes de la médecine traditionnelle japonaise d'acupression.



POUR QUI ?

- ▶ Tout public
- ▶ Professionnels du bien-être
- ▶ Professionnels de la beauté
- ▶ Personnes en reconversion
- ▶ Professionnels déjà installés ou débutants
- ▶ Les particuliers qui désirent apprendre une technique de massage

POUR QUOI ?

- ▶ Transmettre aux stagiaires les techniques, protocole et connaissances générales nécessaires à la pratique du Massage Amma assis.
- ▶ Maîtriser les techniques et les postures de base du Massage Amma assis
- ▶ Être capable de donner une séance d'une durée de 15 à 20 minutes
- ▶ Développer un toucher pouvant induire un état de relaxation chez le receveur
- ▶ Développer une qualité de présence dans la relation Praticien-Receveur.

FORMATEURS

- ▶ **Corinne Henry**
Relaxologue – Praticienne Massages Bien

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- ▶ Remise de supports de cours écrits
- ▶ Pratique avec tables de soin

VALIDATION

- ▶ Un protocole entier devra être exécuté devant le formateur après avoir effectué 20 massages bien-être*.

* Feuille de suivi à faire signer par chaque personne massée

PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOUR 1

- ▶ Accueil et présentation des stagiaires, ses attentes ...
- ▶ Historique et spécificités du massage AMMA
- ▶ Indications et contre-indications
- ▶ Les bienfaits
- ▶ Découverte du protocole

Pause déjeuner

- ▶ Installation de la chaise
- ▶ Comment installer le massé
- ▶ Les bonnes postures du masseur
- ▶ Travail en binôme sur chaise (dos, bras, mains)
- ▶ Choix de la musique

JOUR 2

- ▶ Techniques de relaxation et d'ancrage
- ▶ Travail en binôme sur chaise (tête, nuque, jambes)
- ▶ Révision Pratique et théorique de l'ensemble du modelage.

Pause déjeuner

- ▶ Pratique du protocole dans sa globalité
- ▶ Remise d'une attestation de suivi de formation

DURÉE

TARIF

DIFFICULTÉ

2 JOURS
16 HEURES

350€

ÉLEVÉE

