Formation Massage Amma Assis

Introduction:

Le massage assis AMMA est une technique de relaxation, pratiqué sur une chaise ergonomique dédiée pour ce type de massage.

Le massage assis consiste à éliminer le stress, le fatigue et les douleurs pour une decontraction global du corps. Cette pratique se développe de plus en plus chaque jour notamment pour lutter contre le stress. Ce type de massage peut être proposé aux particuliers mais également aux professionnels . De nombreuses entreprises sont aujourd'hui sensibilisées à l'importance d'avoir des salariés détendus et relaxés au travail.

Spécificité de ce massage :

Le Amma assis se pratique sur une chaise et exclu généralement le massage des jambes . Le Amma Assis est mené sur une personne habillée à travers ses vêtements, sur l'ensemble de la partie haute du corps, durant 15 à 30 min, par un enchaînement précis et composé de : pressions, d'étirements, percussions et de balayages.

Manoeuvres utilisées :

Pression,

Pétrissage,

Éffleurage,

Balayage ,

Percussion,

Étirement.

Bienfaits :

- Il a une action immédiate sur le massé.
- Il donne une sensation d'une relaxation générale et une détente physique et mentale qui permet au patient de reprendre son activité avec plus de concentration et de créativité.
- Il élimine le stress, la fatigue, les tensions et les douleurs musculaires.
- Il favorise l'épanouissement collectif et individuel.

Objectif de la formation / Compétences

Objectif : Etre capable de donner un protocole spécifique sur chaise ergonomique , tout en respectant les postures du massé et du masseur et en respectant un temps défini.

Compétences : l'apprenant aura la capacité de mettre en œuvre un massage anma assis de connaître les indications et contre-indications de ce massage dans une situation de travail pour le développement

professionnel de son activité.

Pré- requis : Parler et comprendre la langue Française, être majeur

Repas : Le repas n'est pas compris dans la formation et reste à charge du stagiaire. Il sera pris sur place (frigo et micro – ondes à disposition) Cependant, boissons fraiches et chaudes, ainsi que des petits encas sont compris.

NB : le stagiaire doit prévoir une tenue confortable pour masser, 1 serviette , 1 petite serviette de toilette, avoir les ongles courts , de quoi s'attacher les cheveux et prendre des notes.

Méthode pédagogique

Théorie : Livret théorique avec planches pédagogiques, conseils de vente en entreprise.

Pratique : Démonstrations, application, ressenti

Travail en binômes. Le stagiaire donne et reçoit le protocole.

Moyens pédagogiques:

Support de cours remis à chaque stagiaire, et participation active entre les stagiaires et le formateur.

Suivi de l'exécution : Feuilles d'émargement quotidiennes signées des stagiaires et du formateur par demi-journée

Délai d'accès : Inscription possible 15 jours avant le début de la formation.

Organisation :

Cours collectif : 4 personnes maximum. Travail en binôme pour les massages, de façon à recevoir et à donner le massage.

Évaluation du stagiaire en fin de formation : Le stagiaire devra réaliser le protocole en intégralité. Il sera observé et évalué par la formatrice. Attestation de stage remis à l'issue de la formation.

Équipe pédagogique : La formatrice est professionnelle dans le domaine du bien-être et de la beauté (Coiffure, massages, Shiatsu) diplômée et exercent en clientèle :Céline BERDOT

Formalités administratives : Tarif avec prise en charge FAF : **279 euros TTC**

1 jour de formation : 8 h de formation

Formateur·rice(s) :

- CELINE BERDOT

Objectifs visés

Méthode d'évaluation

- Etre capable de donner un protocole spécifique sur chaise ergonomique
- Connaître les indications et contre-indications
- Connaitre les gestes et postures : ergonomie
- Reconnaitre les zones en tensions
- Savoir installer confortablement le massé
- Conseils de vente pour devellopper sa clientèle

- Cas pratique

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Accueil des stagiaires et du formateur. Présentation du massage et du livret de formation. Lecture et échange sur la partie théorique. Présentation de la chaise ergonomique de massage . Conseils de vente
- Démonstration et pratique (en binôme) du massage sur la partie haute du dos
- Pause repas
- Démonstration et pratique (en binôme) du massage sur la partie haute du dos et des bras
- Démonstration et pratique (en binôme) du massage sur le crâne
- Révisions des gestes et de l'enchainement
- Évalution finale - remise des attestations

Informations complémentaires

Durée : 8 heures de formation sur 1 jour

Pré-requis :

Public concerné : pas de pré requis

Tarif 279,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI)