

Programme de Formation

Massage AMMA Assis (3 jours 21 h)

Formateur : Jérôme Parigot

Présentation

Le massage Amma assis est une technique de bien-être d'origine japonaise, pratiquée sur une chaise ergonomique. Dynamique et précis, il agit par pressions, étirements et percussions afin de libérer les tensions musculaires et stimuler la circulation énergétique.

Accessible et adaptable, il est idéal dans de nombreux contextes (entreprises, événements, cabinet, etc.).

Cette formation sur 3 jours permet d'apprendre un protocole complet et structuré, et de développer une pratique fluide et professionnelle.

Les bienfaits du Amma assis

- Soulagement rapide des tensions musculaires.
 - Réduction du stress et de la fatigue.
 - Amélioration de la concentration et de la clarté mentale.
 - Dynamisation de l'énergie vitale.
 - Sensation de bien-être immédiat, adaptée aux pauses courtes.
-

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Expliquer les origines, principes et bienfaits du Amma assis.
 - Identifier les principales zones anatomiques et leurs fonctions.
 - Maîtriser la posture et l'ergonomie du praticien.
 - Exécuter un protocole complet (15, 20 et 30 min).
 - Adapter la durée et l'intensité de la séance en fonction du receveur.
 - Intégrer le Amma assis dans différents environnements professionnels.
-

Public concerné

Cette formation s'adresse à :

- Professionnels du bien-être et praticiens corporels.
- Personnes souhaitant acquérir une technique efficace et adaptable.
- Entreprises ou indépendants désirant proposer un service de massage sur chaise.

Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire. Une expérience dans le massage est un plus, mais pas obligatoire.

Durée et horaires

- Durée** : 3 jours – 21 heures de formation.
- Horaires** : 9h00 – 12h00 / 13h00 – 17h00.
- Pause** : 15 minutes par demi-journée.

Effectif et modalités

- En groupe** : minimum 2 – maximum 8 personnes.
- En individuel** : possible sur demande.

Tarifs :

- Groupe : 600 € (TVA non applicable – article 293 B du CGI).
- Individuel : 750 €.

Tenue et matériel à prévoir

- Tenue confortable, permettant une grande liberté de mouvement.
- De quoi écrire (carnet, stylo).
- Possibilité de filmer ou photographier (avec accord du binôme).

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques simples et accessibles.
 - Démonstrations détaillées du formateur.
 - Travail en binôme (donner / recevoir).
 - Corrections personnalisées tout au long de la formation.
 - Écoute bienveillante et échanges d'expériences.
-

Programme détaillé

Jour 1 – Bases théoriques et premières pratiques

Matin :

- Accueil et présentation de la formation.
- Introduction au Amma assis : origines, principes et bienfaits.
- Préparation du praticien et contre-indications.
- Anatomie appliquée :
 - Système nerveux.
 - Système circulatoire (sanguin et lymphatique).
 - Système musculaire, ostéologie, fascias.
 - Muscles du haut du corps (crâne, dos, cou, tronc, membres supérieurs).
- Introduction à la Médecine Traditionnelle Chinoise : le Qi et les méridiens.

Après-midi :

- Démonstration du formateur.
 - Pratique de la première partie du protocole : **le dos**.
 - Travail en binôme avec corrections individualisées.
-

Jour 2 – Approfondissement du protocole

Matin :

- Révision de la séquence du dos.
- Apprentissage et pratique des manœuvres sur les **membres supérieurs** (épaules, bras, mains).

Après-midi :

- Apprentissage et pratique de la fin du protocole :
 - Nuque.
 - Bas du dos.
 - Séquence finale.
 - Percussions.
-

Jour 3 – Pratique, fluidité et validation

Matin :

- Révisions guidées.
- Réalisation de protocoles de 15 min et 20 min.
- Travail sur la gestion du temps.

Après-midi :

- Réalisation du **protocole complet de 30 minutes** en autonomie.
 - Évaluation pratique individuelle.
 - Échanges et retour d'expérience collectif.
 - Remise des attestations de formation.
-

Modalités d'évaluation

- Évaluation continue par le formateur durant la formation.
 - Évaluation pratique individuelle en fin de formation.
 - Questionnaire de satisfaction remis aux stagiaires.
-

Modalités d'inscription et règlement

- Inscriptions par téléphone, dossier transmis par email.
 - Acompte de 20 % à l'inscription.
 - Solde à régler avant le début de la formation.
-

Accessibilité

Toute demande spécifique liée à une situation de handicap sera étudiée afin d'adapter l'accueil et la formation dans les meilleures conditions.