PROGRAMME DE FORMATION *Mise à jour le 11/01/26*

Vitalité et qualité de vie au travail

---

1. Présentation de la formation

Le **massage Amma assis** est une technique énergétique issue de la tradition chinoise et japonaise.
Il se pratique sur une chaise ergonomique, sans huile, à travers les vêtements, en utilisant :

- Des pressions,
- Des percussions,
- Des étirements,
- Des balayages énergétiques.

Il agit principalement sur le dos, les épaules, les bras, la nuque et la tête, zones où s'accumulent les tensions du quotidien.
Le massage Amma permet à la fois une **détente profonde** et un **regain d'énergie immédiat**.

---

2. Objectif général

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de **réaliser une séance complète de massage Amma détente et antistress**, en respectant le protocole, la posture, la relation client, l'hygiène et la sécurité.

---

3. Objectifs pédagogiques

Le stagiaire sera capable de :

- Accueillir et installer un client
- Identifier les besoins du receveur
- Présenter les principes du massage Amma
- Connaître les bienfaits et contre-indications
- Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité
- Réaliser le protocole complet dos, bras, nuque et tête
- Adapter la pression et le rythme
- Gérer le temps d'une séance
- Adopter une posture ergonomique

---

4. Public visé

- Praticiens en massage bien-être
- Professionnels de l'esthétique
- Professionnels du secteur paramédical et médical
- Entrepreneurs
- Personnes en reconversion professionnelle
- Demandeurs d'emploi

---

5. Prérequis

Occuper un poste ou avoir un projet professionnel dans :

- Un salon esthétique,
- Une structure médicale ou paramédicale,
- Ou la pratique du massage bien-être.

---

6. Accessibilité – Personnes en situation de handicap

Inter
Un entretien préalable permet de prendre en compte les spécificités du handicap et d'étudier les aménagements nécessaires.

Intra
Merci de prévenir lors de l'inscription afin d'adapter la formation si besoin.

Référente handicap
Lynda Mainard – disponible du lundi au vendredi, de 9h à 18h.

7. Organisation

- **Durée :** 3 jours
- **Volume horaire :** 21 heures

- **Horaires :** 9h-12h / 13h-17h *(2 pauses de 10 minutes + 1h pause déjeuner)*

- **Lieu :** 7 rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne
- **Effectif :** Minimum 2 à 8 stagiaires maximum
- **Contact :** 06 59 05 79 79

---

8. Tarifs Particuliers : 588 € OPCO / FAF : 714 €

---

9. Modalités D'INSCRIPTION /d'accès

- **Intra-entreprise :** après validation du cahier des charges
- **Inter-entreprise :** inscription possible jusqu'à 14 jours avant la session (selon places)

Un **entretien téléphonique préalable** est obligatoire.

- Entretien téléphonique préalable obligatoire
- Objectifs :
  - Analyser le projet du candidat,
  - Recueillir les expériences et motivations,
  - Présenter le contenu et les modalités,
  - Sécuriser le parcours et limiter les abandons
- Inscription possible à tout moment selon les places disponibles

---

9. Contenu de la formation

Jour 1 – Fondamentaux

Objectifs de la journée

- Comprendre l'origine et les principes du massage Amma
- Acquérir les bases théoriques et énergétiques
- Apprendre les premiers gestes du protocole

1. Origine du massage Amma

Présentation de l'histoire du massage Amma, issu de la tradition chinoise et japonaise.
Compréhension de sa philosophie : calmer avec les mains, stimuler l'énergie vitale et libérer les tensions.

2. Principes énergétiques

- Notions de Qi (énergie vitale)
- Méridiens et circulation énergétique
- Rôle des points de pression
  Lien entre le massage Amma et l'équilibre global du corps.

3. Bienfaits et contre-indications

Étude des effets du massage Amma sur :

- Le stress et la fatigue
- La concentration
- Les tensions musculaires
- L'énergie globale

Présentation des contre-indications (fièvre, troubles circulatoires graves, inflammations, pathologies lourdes, etc.).

4. Anatomie du dos

Repères essentiels :

- Colonne vertébrale
- Muscles du dos, des épaules et de la nuque
- Zones de tensions fréquentes
  Application de l'anatomie à la pratique du massage assis.

5. Techniques de base

Apprentissage des gestes fondamentaux :

- Pressions
- Percussions
- Étirements
- Balayages énergétiques
- Travail des trapèzes, omoplates et lombaires

Objectif : créer un effet relaxant et dynamisant.

6. Démonstration

Le formateur réalise une séance Amma complète sur un modèle, en expliquant chaque manœuvre.

7. Pratique guidée

Les stagiaires reproduisent les gestes en binôme sous la supervision du formateur, avec corrections individualisées.

🗓 Jour 2 – Perfectionnement

Objectifs de la journée

- Corriger les erreurs
- Fluidifier les gestes
- Améliorer la posture et la qualité du toucher

Contenus

1. Révision du protocole

Reprise complète du protocole vu la veille pour consolider les acquis.

2. Ajustement des gestes

- Précision des pressions
- Rythme et fluidité
- Qualité du contact
- Adaptation selon la morphologie et les besoins du receveur

3. Ergonomie et sécurité

- Position du praticien
- Protection du dos, des épaules et des poignets
- Installation du receveur
- Respect de l'intimité et de la sécurité

4. Pratique en binôme

Application du protocole avec accompagnement du formateur.
Débriefing et corrections.

🗓 Jour 3 – Maîtrise

Objectifs de la journée

- Être autonome
- Réaliser une séance professionnelle
- Valider les compétences

Contenus

1. Enchaînement complet

Les stagiaires réalisent le protocole Amma du début à la fin, sans interruption.

2. Mise en situation réelle

Simulation de séance client :

- Accueil
- Installation
- Massage
- Clôture

3. Massage complet supervisé

Chaque stagiaire donne une séance complète sous l'observation du formateur.

4. Évaluation finale

- Observation d'une séance complète
- Grille de compétences
- Validation des acquis ou axes d'amélioration

5. Conclusion Bilan de la formation, retour sur les objectifs, échanges, recommandations et clôture.

10. Bienfaits du massage Amma

- Réduction du stress
- Rééquilibrage énergétique
- Regain de vitalité
- Amélioration de la concentration
- Détente du corps et de l'esprit

11. Modalités pédagogiques

- Présentiel
- Alternance théorie / pratique
- Démonstrations
- Pratique en binôme
- Supports remis
- Évaluation pré et post-formation

---

12. Modalités d'évaluation

- Observation d'une séance
- Grille de compétences
- QCM
- Examen pratique
- Jury
- Réalisation de 10 séances entre la formation et l'examen

---

13. Certificat

Délivrance du certificat :
« Pratiquer des massages bien-être – Massage Amma détente express antistress »
(en cas de réussite)

---

14. Indicateurs de réussite

Depuis 2022, à la question
De manière générale, êtes-vous satisfait de la formation ?
Les stagiaires interrogés dans l'ensemble des formations (373) ont répondu : **Très satisfaisant : 100 %**

15. Informations administratives

LM BIEN-ÊTRE FORMÉE 7, rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne
Contact 06 59 05 79 79 lm.bienetre.formee@gmail.com

SASU au capital de 1 000 € – RCS Bayonne SIRET : 913 339 222 00014 – NAF 8532Z
NDA 75640536664 – Préfecture Nouvelle-Aquitaine *Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.*