



## Massage Assis– Détente Express Anti-Stress (Massage Amma)

---

### 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](mailto: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.*