



La Maison du Lotus  
130 Avenue Joseph Kessel  
Voisins-le-Bretonneux 78960  
Téléphone: 01 34 98 18 14  
Siret : 504 140 914 000 12  
N° 11788134978  
[contact@maisondulotus.com](mailto:contact@maisondulotus.com)  
[www.formations-massages.fr](http://www.formations-massages.fr)

## **Formation en massage Amma assis Niveau I sur 2 jours (14h)**

### **PUBLIC CONCERNÉ & PRÉREQUIS**

#### **Public concerné :**

Cette formation s'adresse aux praticiens en massage bien-être, esthéticien·nes, professionnel·les de l'accompagnement corporel, ainsi qu'à toute personne souhaitant acquérir des compétences spécifiques en massage Amma Assis.

#### **Prérequis :**

Aucun prérequis technique obligatoire.

### **MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS**

#### **Lieu de formation :**

130 Avenue Joseph Kessel, 78960 Voisins-le-Bretonneux

L'inscription est possible jusqu'à 7 jours avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles.

Les dates de formation sont consultables sur le site :

<https://www.formations-massages.fr/>

### **ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont, dans la mesure du possible, accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation fait l'objet d'une étude individualisée afin d'évaluer les conditions d'accessibilité et les adaptations pédagogiques possibles.

Un diagnostic de faisabilité peut être réalisé avec l'appui de nos partenaires :

- AGEFIPH ([agefiph.fr](http://agefiph.fr))
- APF France Handicap (<http://yvelinesvaldoise.blogs.apf.asso.fr/>)

Référente handicap :

Cécile Poirier – [contact@maisondulotus.com](mailto:contact@maisondulotus.com) – 01 34 98 18 14

### **TARIF**

Vous pouvez consulter le prix de la formation sur le site <https://www.formations-massages.fr/>

### **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

### **OBJECTIFS GÉNÉRAUX**

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage assis (trente minutes) :

Acquisition d'une posture adaptée au travail sur la chaise de massage et maîtrise de cette position pour une efficacité maximale.

Acquisition des différents types de mouvements du massage.

### **DUREE**

14 heures, 7 heures par jour pendant 2 jours-

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2008, spécialisée en Amma assis et Amma allongé.

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique
- Démonstrations par le formateur
- Pratique encadrée en binômes
- Échanges collectifs et temps de questions/réponses

### **Supports pédagogiques remis :**

- Livret de formation Massage (support papier) comprenant textes explicatifs et photos détaillant les gestes du protocole
- Lien vers une vidéo pédagogique de démonstration du protocole ainsi qu'une vidéo détaillant les gestes à ne pas faire

### **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

- Feuilles de présence
- Évaluation formative tout au long de la formation (observations, corrections, échanges)
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction

Pour les personnes inscrites en cursus :

- Évaluation pratique lors d'un cours particulier de 2 heures, préalable à la validation finale, après le niveau 2.

### **MODALITÉS DE VALIDATION**

La validation des compétences se fait uniquement **après avoir suivi le niveau 2**. Pour information, celle-ci est conditionnée à :

- La réalisation de 40 massages en pratique individuelle : 20 après le niveau 1, 20 après le niveau 2
- La réalisation d'un massage complet en condition réelle, évalué par la formatrice / le formateur
- La réalisation d'un livre d'or détaillant les pratiques individuelles, évalué par le formateur.
- Une attestation de fin de formation est remise à l'issue du parcours, sous réserve de la participation effective et de la validation des compétences.

## **DETAIL DU PROGRAMME**

### **Jour 1 –**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

#### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

Présentation du Amma : explications des origines du massage assis : le Amma japonais.  
Présentation du protocole de David Palmer (Ecole Touch Pro)

Les bienfaits physiques et psychiques, les précautions et contre indications au massage.

Démonstration de la première partie par le formateur.

Le formateur fait la démonstration des gestes 1 à 5, puis les élèves pratiquent en binôme. Le formateur corrige la gestuelle et la posture de chaque élève pour cette séquence.

Le formateur fait ensuite la démonstration des gestes 5 à 10, et le cycle recommence. Idem jusqu'au geste 25.

En fin de journée, les gestes appris au cours de la journée sont pratiqués de nouveau (filage du protocole) pour faciliter leur mémorisation.

Détail des gestes appris le premier jour: position du client tête dans la têtère. Partie supérieure du dos, bras. Mouvement 1 à 25 du livret.

### **Jour 2 –**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

Réponse aux éventuelles questions des élèves concernant les gestes appris la veille.

Démonstration et pratique de la deuxième partie :

Le formateur fait la démonstration des gestes 26 à 30, puis les élèves pratiquent en binôme.

Le formateur corrige la gestuelle et la posture de chaque élève pour cette séquence.

Le formateur fait ensuite la démonstration des gestes 30 à 35, et le cycle recommence. Idem jusqu'au geste 54.

En fin de journée, les gestes appris au cours de la journée et la veille sont pratiqués de nouveau par les élèves (filage de l'ensemble du protocole) pour faciliter leur mémorisation, et pour que le formateur puisse leur donner une évaluation de leur pratique. Pour cette pratique de l'ensemble du protocole, les élèves pratiquent de mémoire ou avec le support de cours. Focalisation sur la position du masseur.

Détail des gestes appris le deuxième jour:

Deuxième partie : partie inférieure du dos, fessiers, nuque. Client assis : Crâne, trapèzes, dos, unification, étirements et percussions.