



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
www.formations-massages.fr

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

PUBLICS & PRE-REQUIS

Formation accessible à tout public

NIVEAU DE LA FORMATION

Niveau I

OBJECTIFS GENERAUX

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.

PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Amma Assis avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

VALIDATION

Certification à passer après avoir effectué le niveau II, accessible après 30 massages en pratique individuelle

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.