



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 II sur 1 jour (7h)

PUBLICS & PRE-REQUIS

Formation accessible aux personnes ayant suivi la formation Massage Amma Assis niveau 1 à la Maison du Lotus ou une formation similaire

NIVEAU DE LA FORMATION

Niveau II

OBJECTIFS GENERAUX

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage assis (trente minutes) :
Précision des gestes : points de pressions des doigts, des coudes. Travail sur le souffle.
Respect du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité. Adaptation de la posture en fonction de mouvements, des besoins et de la taille de la personne massée.

DUREE

7 heures, 1 journée

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

Formateur : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2006, 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 avec photos et texte 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

Evaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

VALIDATION

Certification pratique à passer après avoir effectué 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)

Contrôle des connaissances et des compétences des élèves. Révision et perfectionnement des gestes du massage. Rappel de l'importance de l'ancrage au sol et de la position du masseur.

Mise en œuvre de cette compréhension dans les manœuvres du massage.

Pratique de l'ensemble du protocole sans l'aide du support de cours. Focalisation sur les mouvements posant encore des difficultés. Première partie de l'enchaînement. Attention particulière sur la position du masseur par rapport à la chaise.

Après-midi

Focalisation sur les mouvements posant encore des difficultés dans la deuxième partie de l'enchaînement. Correction de la position du corps et des mains. Chaque élève pratique le massage dans son intégralité (30 minutes).