

## **MASSAGE ASSIS (AMMA)**

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

- Acquérir des techniques professionnelles
- Parfaire sa pratique et son toucher
- Apprendre un nouveau massage et les étapes de sa progression
- Améliorer son attitude, sa posture et sa respiration
- Cultiver sa créativité
- Savoir adapter la pression et les étirements spécifiques



### **DURÉE DE LA FORMATION : 2 jours**

**PUBLIC :** Esthéticienne, Praticien(ne) bien-être, Spa praticien(ne), Kinésithérapeute, Ergothérapeute, Aide-soignant, Infirmier, Spa manager, Coach sportif, Particulier

**PRISE EN CHARGE POSSIBLE :** FAFCEA / OPCO EP / Agefice / Autofinancement

### **BIENFAITS DU MASSAGE**

- Relaxation
- Évacue les points de tensions musculaires le long des muscles para vertébraux
- Détente et énergie
- Réduit les effets du stress

### **PROGRAMME DE LA FORMATION**

- Présentation / Historique / Spécificités du « massage Assis »
- Les rappels fondamentaux : Anatomie – Physiologie – énergétique
- Circuits énergétiques : les méridiens du dos, des épaules des membres supérieurs
- Les points clés au niveau des cervicales, des épaules
- Les points Shu du dos
- Les indications et contre-indications
- Techniques et manœuvres spécifiques du massage assis
- Attitudes, placements autour de la chaise et déplacements
- Mise en place des séquences du massage assis
- Reproduction des techniques – Réalisation des rythmes
- Pratique en binôme
- Débriefing : questions / réponses

Et autour du massage :

- Comment gérer une séance
- Les attentes et les besoins de la clientèle
- Sécurité, ergonomie, confort
- L'hygiène

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Les journées s'articulent entre temps théoriques et temps pratiques tout au long de la formation présentielle
- Évaluation pré et post formation
- Projection et support remis à chaque apprenant à la fin de la formation
- Démonstrations pratiques des techniques, travail en groupe puis mise en application – amélioration des pratiques professionnelles immédiate

## PRÉREQUIS

- Sans prérequis préalable

## TARIF DE LA FORMATION :

- Coût pédagogique de la formation 460 €

Intervenant :

Sandrine FORSTIN

## INFORMATIONS UTILES

- Horaires de la formation : 9h30-17h30
- Lieu de formation : Paris 15ème (métro Lourmel)
- Prévoir des sous-vêtements adaptés à la pratique
- Prévoir un paréo/serviette



### CONTACT

**E-mail** [contact@assasbienetre.com](mailto:contact@assasbienetre.com)

**Tél.** 01 53 98 88 16