

## Massage Amma Assis

Pratique d'un massage japonais court (20 mn) habillé sur chaise de massage, transposable facilement en cabine, en entreprise, lors d'événements, salons, forums, etc. N'endort pas le bénéficiaire, et permet une reprise rapide de l'activité.

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>x Connaître les origines du massage Amma</li> <li>x Choisir correctement sa chaise de massage</li> <li>x Mémoriser les muscles du dos, crânes, bras, mains</li> <li>x Comprendre l'impact des manœuvres sur les tissus musculaires et cutanés</li> <li>x S'entretenir avec le receveur afin de détecter d'éventuelles pathologies et contre-indications ne permettant pas la pratique du soin, ou partiellement.</li> <li>x Faire attention à son ergonomie et à celle du receveur</li> <li>x Dérouter le protocole de manière logique et cohérente</li> <li>x Exécuter correctement les manoeuvres</li> <li>x Recueillir auprès du receveur les bénéfices ressentis lors du soin et/ou ultérieurement.</li> </ul>
Public	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Esthéticien.nes diplômé.es</li> <li>➤ Soci-esthéticien.nes diplômé.es</li> <li>➤ Praticien.nes en massages bien-être</li> </ul>
Pré-requis	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ CAP, BEP, BACPro, BTS ECP</li> <li>➤ Titre Socio-esthétiques</li> <li>➤ Titre Technicien.ne Spa</li> <li>➤ Attestation.s de formation au massage bien-être</li> </ul>
Responsable de la formation	Marine Schwenk (Titre FPA)
Formatrice	Marine Schwenk (Socio-esthéticienne CODES)
Lieu de la formation	<p>Au domicile.....</p> <p>Institut.....</p> <p>.....</p> <p>Salle .....</p>
Moyens pédagogiques et techniques	<p><u>Travail sur modèles et/ou en binôme</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaises de massages (formatrice/stagiaire)</li> <li>• Chaises</li> <li>• Feutres, stylos, crayons de différentes couleurs (schémas à</li> </ul>

	remplir) Fourni par Elloa Formations <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serviettes</li> <li>• SHA</li> <li>• Consommables</li> <li>• Paper-Board ou planche plastifiées A3</li> <li>• Livret de formation (papier ou sur USB) contenant :             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Protocole, planches anatomiques, schémas.</li> </ul> </li> </ul>
Dispositif de suivi	Feuille d'émargement à la demi-journée Questionnaire de satisfaction
Dispositif d'évaluation sommative	Protocole complet réalisé sur modèle
Dispositif de résultat	Remise d'attestation de formation délivrée par Elloa Formations
Durée de la formation	16h (8h en formation individuelle)
Prix de la formation	512€TTC / praticien.ne au-delà de 50km de La Rochelle, frais kilométriques selon barème des impôts de l'année en cours
Mode de paiement	Chèque ou espèces

# Massage Amma Assis

## Contenu de la formation/programme détaillé

### Jour 1

#### 9h-Accueil des stagiaires : Emargement

- x Présentation du déroulé et du contenu de la formation
- x Remises des supports

#### 9h30-Théorie :

- x Connaître les origines du massage Amma et savoir quand le proposer à sa clientèle
- x Choisir entre les différentes chaises selon la pratique prévue
- x Rappel de biologie sur les zones travaillées pendant le Amma Assis
- x Faire le lien avec la pratique des manœuvres sur les zones concernées
- x Savoir déceler les CI à la pratique du Amma Assis

10h15-PAUSE

#### 10h30-Pratique :

- x Installer les chaises en veillant à l'ergonomie du masseur et du receveur
- x Réalisation des manœuvres de prise de contact Tour 1
- x Réalisation des manœuvres de prise de contact Tour 2
- x Apprentissage des manœuvres du dos Tour 1

12h30-Travail sur les schémas

13hPAUSE MERIDIENNE

#### 14h-Pratique Emargement

- x Apprentissage des manœuvres du dos Tour 2
- x Apprentissage des manœuvres nuque-bras-mains Tour 1

15h30-PAUSE

#### 15h45-Pratique

- x Apprentissage des manœuvres nuque-bras-mains Tour 2
- x Répétition des enchaînements complets vus Tour 1
- x Répétition des enchaînements complets vus Tour 2

17h15-Travail sur les schémas.

17h30-Questions-réponses pour vérifier la compréhension des apprenants

### Jour 2

9h-Emargement. Quizz oral sur la journée d'hier

9h30-Pratique

- x Réalisation complète des manœuvres vues hier Tour 1
- x Réalisation complète des manœuvres vues hier Tour 2
- x Apprentissage des manœuvres du crâne et des mobilisations Tour 1
- x Apprentissage des manœuvres du crâne et des mobilisations Tour 2

*10h45-PAUSE*

11h-Pratique

- x Réalisation du protocole complet Tour 1 avec corrections(Evaluation formative manœuvres et ergonomie)
- x Réalisation du protocole complet Tour 2 avec corrections(Evaluation formative manœuvres et ergonomie)

12h30-Travail sur les schémas (fin)

*13h-PAUSE MERIDIENNE*

14h-Réalisation du protocole complet : (Evaluation sommative)

- x Réalisation du protocole complet 1<sup>er</sup> groupe

*15h-PAUSE*

15h15-Réalisation du protocole complet : (Evaluation sommative)

- x Réalisation du protocole complet 2<sup>nd</sup> groupe

16h30-Quizz écrit sur les fondamentaux de la digitopression

17h15-Questionnaire de satisfaction

17h30-Remise d'attestation de formation