



Formation

PRATICIEN MASSAGE AMMA ASSIS

Objectifs principaux	Cette formation vise à former des praticiens en Massage Amma Assis, une technique de relaxation et de bien-être inspirée des médecines traditionnelles japonaise et chinoise. L'objectif est d'acquérir une maîtrise complète du Kata, de comprendre les principes énergétiques et physiologiques du massage et d'intégrer une posture professionnelle et éthique.
Objectifs pédagogiques	Exécuter un Kata complet du Massage Amma Assis. Adapter la pratique aux besoins du receveur en respectant les précautions d'usage. Comprendre et appliquer les principes anatomiques et énergétiques liés au massage. Développer une posture professionnelle et éthique en respectant les règles de déontologie et d'hygiène. Intégrer la pratique du Massage Amma Assis dans un cadre professionnel (indépendant, entreprise, événementiel, etc.).
Public	Médecins, infirmiers, aides-soignants, ASH Cadres de santé, directeurs d'établissements Référents RHAM en établissements médicaux Professionnels du bien-être et de la relaxation Salariés en reconversion ou en recherche d'une compétence supplémentaire Entreprises souhaitant proposer des solutions de bien-être à leurs employés
Durée de la formation	4 jours 28 heures Horaires : 09h00 – 12h00 et 13h00 – 17h00
Séquence synchrone ou asynchrone	Cette formation est entièrement synchrone en présentiel.
Prérequis	Aucun
Moyens Pédagogiques	La formation s'appuie sur une méthodologie active et participative , alternant apports théoriques, démonstrations, mises en situation pratiques et exercices guidés , afin de favoriser une assimilation progressive et une application concrète des techniques du Massage Amma Assis.
Critères de réussite et certification	Participation active aux mises en situation et pratiques Réalisation complète et fluide du Kata du Massage Amma Assis Respect des postures, de l'ergonomie et des principes de déontologie Évaluation finale sous forme de mise en situation réelle Attestation de formation délivrée en fin de session
Nombre de participants	A partir de 3 en inter et 4 en intra jusqu' à 10 personnes maximum
Lieu	Présentiel ou en intra-établissement



Formation PRATICIEN MASSAGE AMMA ASSIS

Objectifs spécifiques

Dans un environnement professionnel et personnel marqué par une demande croissante en bien-être, cette formation vise à transmettre aux participants les compétences techniques et éthiques nécessaires pour pratiquer le Massage Amma Assis de manière sécurisée et efficace. Elle leur permettra d'intervenir en entreprise, en événementiel ou en cabinet et d'adapter leur pratique aux besoins individuels des receveurs

Programme de la journée

7 heures

Jour 1 : Introduction, Histoire et Bases Techniques (9h - 17h)

9h00 – 12h30 Comprendre et identifier le harcèlement moral et sexiste

Objectif : Découvrir l'histoire, les principes fondamentaux et amorcer l'apprentissage du Kata du Massage Amma Assis.

Format

- ❖ Introduction au Massage Amma Assis : principes et bienfaits
- ❖ Histoire et évolution de la pratique
- ❖ Contribution de David Palmer et son rôle dans la popularisation du massage assis
- ❖ Démonstration d'une séance type

Méthode : Apports théoriques, Vidéo explicative, Questions-réponses

10h30 - 10h45 | Pause-café

12h30 – 14h00 | Pause-déjeuner

14h00 - 17h00

Objectif : Acquérir les bases du Kata et commencer la pratique des gestes fondamentaux.

Contenus abordés

- ❖ Présentation du Kata : structure et enchaînement
 - ❖ Postures et ergonomie du praticien
 - ❖ Premiers exercices pratiques : apprentissage des gestes de base (pressions, percussions, étirements)
- Méthode : Observation et reproduction, Correction individualisée, Analyse des postures

Jour 2 : Techniques Avancées et Anatomie (9h - 17h)

Objectif de la journée : Approfondir les techniques, comprendre l'impact physiologique du massage et perfectionner l'exécution du Kata.



Formation PRATICIEN MASSAGE AMMA ASSIS

9h00 - 12h30

Objectif : Comprendre les notions d'anatomie appliquées à la pratique.

Contenus abordés :

- ❖ Anatomie du système musculosquelettique et nerveux
- ❖ Zones de tension et points stratégiques d'intervention
- ❖ Adaptation des pressions selon la morphologie du receveur
- ❖ Présentation avec supports visuels interactifs
- ❖ Études de cas
- ❖ Exercices de repérage anatomique

Méthode : Supports pédagogiques visuels, travail en sous-groupes, Quiz interactifs

10h30 - 10h45 | Pause-café

12h30 - 14h00 | Pause-déjeuner

Après-midi - Techniques Avancées et Anatomie

14h00 - 17h00 |

Objectif : Approfondir la maîtrise du Kata et perfectionner les gestes techniques

Contenus abordés

- ❖ Travail sur les différentes séquences du Kata
- ❖ Pratique guidée et correction individuelle
- ❖ Exercices en binômes : adaptation des gestes aux besoins du receveur
- Méthode : Mise en pratique intensive, Démonstrations individualisées, Évaluation continue des postures, Retours personnalisés.

Les jours 3 et 4 poursuivent cette progression, en intégrant des mises en situation réelles, la gestion des interactions avec le receveur, la préparation à l'exercice professionnel et une évaluation finale avec remise d'attestation.

14h00 - 17h00 | Évaluation finale et remise des attestations

Objectif : Vérifier l'acquisition des compétences et valider la formation.

Format

- ❖ Le candidat réalise une **séance complète et fluide** sur un modèle en respectant le **Kata, les postures et l'ergonomie**,
- ❖ Une **évaluation des connaissances théoriques** via un **quiz** sur l'anatomie, les contre-indications et la déontologie
- ❖ **Entretien oral** portant sur l'adaptation du massage aux besoins du receveur et l'intégration de la pratique dans un cadre professionnel.