



# PROGRAMME DE FORMATION

## FORMATION EN MASSAGE AMMA ASSIS

**Public visé :** Tout public

**Métiers ou fonctions concernés :** Tout public

**Pré-requis :** Compétences relationnelles

**Matériel nécessaire à charge du bénéficiaire :**

Désinfectant pour les mains, stylo, papier

**Dates et lieu de formation :**

Centre Himalaya 20 rue des Frères Voisin 66000 Perpignan – du 28 au 31 aout 2023

**Objectif général de la formation**

Organiser une séance de vingt minutes en massage Amma assis

### Objectifs pédagogiques de la formation

Identifier le protocole du massage assis

Accueillir le bénéficiaire

Recueillir les besoins du bénéficiaire au cours d'un entretien

Organiser la séance

Appliquer les techniques et le protocole du massage assis

Identifier parfaitement les zones à travailler

Pratiquer un massage conduisant à un état de relaxation chez le receveur

Adopter une posture conduisant à une relation Praticien-receveur de qualité

Gérer de façon optimale la durée d'une séance

Le massage Amma assis - un massage qui s'effectue sur une chaise ergonomique sur un bénéficiaire habillé, sur la zone supérieure du corps.

L'accueil du receveur et les précautions à prendre avant la séance. Les contre-indications et les réactions possibles. La mise en place de l'espace de massage. Le déroulement d'une séance. L'étude des zones dos, bras, mains, nuque et tête. La technique de modelage : les pressions, les étirements, les percussions. Les manœuvres de balayage épaules/dos, nuque/hanches. Les membres du corps à travailler par séquences : épaules/dos, nuque/hanches, bras/mains, tête. Les effets du massage : la détente, la relaxation. L'action sur le stress, la fatigue et les tensions musculaires  
Les cas pratiques. La séance de massage Amma assis dans son intégralité.

3 heures de travail personnel obligatoires seront à ajouter aux heures dispensées en centre

### Moyens mis en œuvre

Salle de formation de 140 m2. Chaise de massage sur place, coussin, tabouret. Manuel du stagiaire.

### Méthodes et techniques d'animation

Méthode affirmative et active  
Méthode démonstrative

Exposé  
Démonstration  
Entraînement  
Simulation  
Étude de cas

## **Evaluation de la formation**

Évaluation des acquis sur la base des objectifs pédagogiques.

Évaluation de la satisfaction.

Depuis 2021, 88 stagiaires ont été formés par Madame Pichat, le taux de la satisfaction ressentie est de 97 %, la formation est recommandée à 100 %.

## **Sanction de la formation**

La formation est sanctionnée par une attestation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation qui sera remise au stagiaire à l'issue de la formation

## **Inscription/Admission**

Vous souhaitez vous inscrire ou prendre des renseignements complémentaires, contactez :

Laetitia PICHAT

Formatrice

Masseuse professionnelle. Hydrothérapeute. Manager SPA. Praticienne en médecine chinoise traditionnelle.

06 69 42 13 15 / himalaya108dakini@gmail.com

Votre situation nécessite un aménagement particulier (situation de handicap ou autre), contactez : Cynthia Leclercq, Référente handicap, au 04.68.34.45.98 ou c.leclercq@perspectives.coop

## **Modalités d'organisation et de tarification**

Durée : Formation de 24 h sur 2 week-end. Horaire 14h00 à 20h00

Organisation : Présentiel

Nombre de stagiaires : minimum 6 personnes / maximum 10 personnes

Tarif : 710 €

Délais d'accès 1 mois