



# PROGRAMME DE FORMATION

## FORMATION EN MASSAGE AMMA ASSIS

**Public visé :** tout public

**Métiers ou fonctions concernés :** Tous métiers

**Prérequis :** Aisance relationnelle

**Matériel nécessaire à charge de l'apprenant :**

Cahier, stylo, papier

### Objectif général de la formation

**Préparer et animer une séance de massage Amma Assis**

#### Objectifs pédagogiques de la formation

- 1- Recueillir et analyser les besoins du bénéficiaire au cours d'un entretien afin de savoir s'il y a une problématique, en pratiquant le questionnement ouvert et fermé, dans un contexte de bienveillance et en tenant compte, le cas échéant d'une situation de handicap éventuel.
- 2- Expliquer au client les détails de la manière dont la séance va se dérouler, afin de le mettre à l'aise et de supprimer toutes ses craintes, en utilisant les outils de bienveillance, et en tenant compte, le cas échéant une situation de handicap éventuel.
- 3- Réaliser une séance de Amma assis, en utilisant les techniques du Kata, pour détendre et libérer les tensions du dos, des bras, de la nuque et de la tête, en tenant compte, le cas échéant d'une situation de handicap éventuel.
- 4- Déterminer le protocole à suivre (nombre de séances, durée entre les séances...) en utilisant les perceptions reçues lors du massage afin de mettre en place une série de séances efficaces et rapides.

Le Amma assis, discipline énergétique, historique, l'émergence de la pratique  
Technique, bienfaits, indications, contre-indications et les réactions possibles  
Les principes concernant la séance  
Les conditions du praticien, sensibilisation à l'approche du métier  
Les notions des techniques énergétiques  
Le sens du toucher, pressions, percussions, frictions  
La mise en place de la salle de massage  
L'accueil du receveur et précautions à prendre avant la séance  
L'installation, positionnement de la chaise  
L'observation, respiration, prise de contact  
L'apprentissage du kata zone par zone  
Déroulement sur chaque zone du haut du corps  
Enchaînement du kata, position précise des mains sur chaque zone  
Les cas pratiques  
La séance de Amma assis dans son intégralité

### Moyens mis en œuvre

Salle de formation de 140 m<sup>2</sup>. Table 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

### Évaluation de la formation

L'atteinte des objectifs est appréciée par le biais d'une grille d'analyse dans le cadre de mises en situations en cours de formation et lors de la mise en situation finale  
Un questionnaire remis en fin de formation permet de recueillir le niveau de satisfaction des apprenants.  
Taux de satisfaction 99 %, taux d'atteinte des objectifs 100 % (101 stagiaires depuis 2021)

## Validation de la formation

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise à l'apprenant à l'issue de la formation.

Les compétences acquises sont validées par un certificat.

## Inscription/Admission

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

Laetitia PICHAT Formatrice Masseuse professionnelle du bien-être. Hydrothérapeute. Manager SPA. Praticienne en médecine chinoise traditionnelle

06 69 42 13 15 / himalaya.formation@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 formation@perspectives.coop. Un entretien personnalisé vous sera proposé afin de définir vos besoins et d'étudier les possibilités d'adaptation et d'aménagement.

## Modalités d'organisation et de tarification

Dates : 12-13 et 19-20 septembre 2026

Durée : 24 heures sur 4 jours

Horaires : De 13h30 à 19h00

Organisation :

La formation est organisée en présentiel à l'adresse suivante : Centre de Pleine conscience, 20 rue des frères Voisin 66000 Perpignan

Nombre d'apprenants : La formation est organisée pour un effectif de 6 à 10 apprenants

Délais d'accès : L'inscription est possible jusqu'à 30 jours avant le début de la formation

Tarif : Tarif par apprenant 810 € net