



PROGRAMME DE FORMATION

MASSAGE AMMA ASSIS

Techniques de relaxation sur chaise ergonomique

Annexe 1

Public concerné

- Professionnels.les du bien-être, de l'esthétique, de la santé, du sport ou du fitness
- Personnes en reconversion professionnelle
- Toute personne souhaitant acquérir une compétence professionnelle en massage bien-être

Formation ouverte aux débutants.tes comme aux professionnels.les.

Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé.

Effectif formé

Formation dispensée en individuel ou en très petit groupe (2 personnes maximum).

Durée et organisation

- Durée totale : 14 heures
- Organisation : 2 journées de 7 heures
- Horaires : 09h00 - 17h00
- Pause déjeuner : 12h00 - 13h00

Restaurants et commerces à proximité. Possibilité de déjeuner sur place (micro-onde et réfrigérateur à disposition).

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, la stagiaire sera capable de :

- Réaliser un massage Amma Assis complet sur chaise ergonomique
- Adapter son toucher, sa posture et son rythme à la personne massée
- Installer et accueillir une cliente dans un cadre professionnel sécurisé
- Intégrer le massage Amma Assis dans une pratique professionnelle (cabinet, entreprise, événementiel)

Objectifs opérationnels

- Connaître l'origine, les principes et les bienfaits du massage Amma Assis
- Identifier les zones travaillées : dos, épaules, bras, mains, nuque et tête
- Maîtriser les techniques spécifiques : pressions, étirements, percussions, lissages
- Enchaîner les manœuvres dans un protocole structuré de 15 à 30 minutes
- Respecter les règles d'hygiène, de posture et de sécurité

Intervenante

Morgan Aubert

Praticienne Bien-Être & Esthéticienne - Formatrice en techniques de massage depuis 2009.

Le CV et les justificatifs de compétences sont disponibles sur demande.

Contenu de la formation

MODULE 1 – Fondamentaux et techniques du Amma Assis (7 heures)

- Histoire et principes du massage Amma Assis
- Présentation et réglage de la chaise ergonomique
- Posture du praticien et ergonomie
- Apprentissage des techniques spécifiques :
 - pressions rythmées
 - étirements
 - percussions
 - lissages
- Travail des zones : dos, épaules, bras, mains

Modalités d'évaluation : mises en situation pratiques supervisées.

MODULE 2 – Protocole complet et pratique professionnelle (7 heures)

- Réalisation d'un protocole complet de massage Amma Assis
- Fluidité, rythme et gestion du temps
- Adaptation du massage selon le contexte (cabinet, entreprise, événementiel)
- Accueil de la cliente, installation, posture professionnelle
- Bilan des acquis et axes d'amélioration

Modalités d'évaluation : mise en situation professionnelle, observation et entretien avec la formatrice.

Déroulé indicatif de la formation

Jour 1

- 09h00 – 10h00 : Accueil des participantes, présentation et apports théoriques
- 10h00 – 11h30 : Pratique encadrée sur modèle
- 11h30 – 12h00 : Questions / réponses
- 12h00 – 13h00 : Pause déjeuner
- 13h00 – 14h30 : Pratique encadrée
- 14h30 – 15h00 : Débriefing
- 15h00 – 16h30 : Pratique encadrée et ajustements
- 16h30 – 17h00 : Débriefing, questions / réponses

Jour 2

- 09h00 – 10h00 : Questions / réponses
- 10h00 – 11h30 : Pratique encadrée (fluidité du protocole)
- 11h30 – 12h00 : Débriefing
- 12h00 – 13h00 : Pause déjeuner
- 13h00 – 14h30 : Pratique autonome supervisée
- 14h30 – 15h00 : Ajustements et corrections
- 15h00 – 16h30 : Évaluation finale pratique
- 16h30 – 17h00 : Questionnaire de satisfaction à chaud et remise de l'attestation

Méthodes pédagogiques

- Méthode active et pratique
- Démonstrations, mises en situation et répétitions gestuelles
- Formation en présentiel
- Supports pédagogiques écrits et illustrés remis à chaque stagiaire

Moyens pédagogiques et techniques

- Chaises de massage ergonomiques
- Matériel et linge professionnel
- Supports pédagogiques fournis
- Espace de formation dédié respectant les règles d'hygiène et de sécurité

Modalités d'évaluation et de suivi

- Évaluation continue par observation
- Évaluation finale pratique
- Feuilles d'émargement signées par demi-journée
- Attestation de fin de formation remise à l'issue
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid

Tarif

490€

Organisme exonéré de TVA (article 293B du CGI).

Facilités de paiement possibles sur demande.

Délais et modalités d'accès

- Formations planifiées à la demande
- Délai moyen d'accès : 15 jours ouvrés après validation de l'inscription
- Inscription validée après entretien préalable (analyse des besoins et motivations)

Accessibilité

Pour toute situation de handicap ou besoin d'aménagement spécifique, merci de contacter l'organisme de formation afin d'étudier les possibilités d'adaptation.

Contact

Morgan Beauté Bien-Être exerçant sous le nom commercial de Feel So Zen

2 rue Gambetta - 33200 Bordeaux

06 50 42 08 46

feelsozenbordeaux@gmail.com

www.feelsozen.fr