

Formation Massage ANMA Assis NIV1



Céline B. Formation

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès
du préfet de région PACA



Description du massage :

Le massage assis AMMA est une technique de relaxation, pratiqué sur une chaise ergonomique dédiée pour ce type de massage.

Ce massage assis consiste à éliminer le stress, le fatigue et les douleurs et aussi permet d'activer la circulation de l'énergie dans le corps. Cette pratique se développe de plus en plus chaque jour notamment pour lutter contre le stress.

Ce type de massage peut être proposé aux particuliers mais également aux professionnels ! De nombreuses entreprises sont aujourd'hui sensibilisées à l'importance d'avoir des salariés détendus et relaxés au travail.

Spécificité de ce massage :

Le Amma assis se pratique sur une chaise et exclut généralement le massage des jambes seulement.

Le Anma Assis est mené sur une personne habillée à travers ses vêtements, sur l'ensemble de la partie haute du corps, durant 15 à 30 min, par un enchaînement précis et composé de : pressions, d'étirements, percussions et de balayages.

Bienfaits :

- Il stimule les méridiens d'acupuncture.
- Il active la circulation de l'énergie dans le corps.
- Il a une action immédiate sur le patient.
- Il donne une sensation d'une relaxation générale et une détente physique et mentale qui permet au patient de reprendre son activité avec plus de concentration et de créativité.
- Il élimine le stress, la fatigue, les tensions et les douleurs musculaires.
- Il favorise l'épanouissement collectif et individuel.

Manoeuvres :

Pression, pétrissage, effleurage, balayage , percussion, étirement.

Pré- requis :

Parler et comprendre la langue Française, être majeur

Objectif de la formation / Compétences

Objectif : Etre capable de donner un protocole spécifique sur chaise ergonomique , tout en respectant les postures du massé et du masseur et en respectant un temps défini.

Compétences : l'apprenant aura la capacité de mettre en œuvre un massage anma assis de connaître les indications et contre-indications de ce massage dans une situation de travail pour le développement professionnel de son activité.

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS | Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA

Déroulement de la formation

Jour 1 (*pause de 15 minutes par demi-journée*)

Matin : Théorie et pratique

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs, des contre - indications du massage.

Travail de respiration avant massage.

Démonstration de la première partie du massage et pratique (dos)

Après-midi : pratique

Démonstration de la 2eme partie du massage et pratique (Bras et Crâne)

Révisions des manoeuvres

Evaluation finale: Pratique du protocole en binôme

Questions-réponses de fin de formation , remise des attestations de formation

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS | Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA

Repas : Le repas n'est pas compris dans la formation et reste à charge du stagiaire. Il sera pris sur place (frigo et micro – ondes à disposition)
Cependant, boissons fraîches et chaudes, ainsi que des petits encas sont compris.

NB : le stagiaire doit prévoir une tenue confortable pour masser, 1 serviette , 1 petite serviette de toilette, avoir les ongles courts , de quoi s'attacher les cheveux et prendre des notes.

Méthode pédagogique

Théorie : Livret théorique avec planches pédagogiques

Pratique : Démonstrations, application, ressenti

- Travail en binômes. Le stagiaire donne et reçoit le protocole.

Moyens pédagogiques

Support de cours remis à chaque stagiaire, et participation active entre les stagiaires et le formateur. Attestation de stage remis à l'issue de la formation

Suivi de l'exécution

Feuilles d'émargement quotidiennes signées des stagiaires et du formateur par demi-journée

Délai d'accès : Inscription possible 4 jours avant le début de la formation (si pas complète).

Organisation : Cours collectif : 4 personnes maximum.

Travail en binôme pour les massages, de façon à recevoir et à donner le massage.

Évaluation du stagiaire en fin de formation :

Le stagiaire devra réaliser le protocole en intégralité.

Il sera observé et évalué par la formatrice.

Attestation de stage remis à l'issue de la formation.

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS | Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA

Équipe pédagogique :

La formatrice est professionnelle dans le domaine du bien-être et de la beauté (Coiffure, massages, Shiatsu) diplômée et exerce en clientèle :

- Céline BERDOT

Formalités administratives :

- Le tarif de la formation est de **189 euros TTC** (financement perso)
- Tarif avec prise en charge FAF : **259 euros TTC**

Un acompte de 89 euros sera demandé pour valider l'inscription à la formation. Le solde devra être réglé 15 jours avant la date de la formation, par virement bancaire. Possibilité de régler le solde en espèce le jour de la formation.

Si l'inscription se fait moins de 7 jours avant la date de formation, le coût total de la formation sera demandé.

Programme mis à jour le 1 DECEMBRE 2024

Céline B. Formation

Représenté par Céline Berdot .EI.

1, Place des vanneaux 13250 St Chamas

Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA