RJMASSAGE FORMATIONS

MASSAGE AMMA ASSIS

Formateur : Josué RACAUD
Praticien et formateur en massage bien-être,
Diplômé et agréé FFMBE , responsable de RJMASSAGE

Durée
14h – 2 jours

Niveau
Débutant

Public visé et prérequis :
Débutant, amateur de massage bien-être,
Inscrit dans un projet de reconversion professionnelle

Horaire
9h - 17h

Type
Sans huile - sur chaise ergonomique

Lieu de formation :
Centre de soin et de bien-être coursannais
37 Avenue de Toulouse, 11110 Coursan

Capacité
2 à 6 stagiaires

Tarif
275€ tout compris

DESCRIPTION DE LA TECHNIQUE

De 15 à 20 minutes, le AMMA ASSIS se pratique à l'aide d'une chaise ergonomique et à travers les vêtements.
AMMA signifie « calmer par le toucher ».
Le AMMA ASSIS est un enchaînement précis composé de mouvements aux vertus relaxantes et énergisantes. Il se pratique sur les épaules, le dos, la nuque, les hanches, les bras, les mains avec différentes techniques : étirements, balayages, pressions et percussions. Il stimule les méridiens d'acupuncture, active la circulation de l'énergie du corps, procure vitalité et sensation de bien-être. Son action est immédiate.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être capable de réaliser un massage AMMA ASSIS complet (15 min) conformément au protocole.
- Savoir expliquer les origines et les bienfaits d'une technique de massage bien-être
- Maîtriser les indications et contre-indications
- Apprendre les aspects pratiques liés à l'accueil et l'installation d'un client
- Savoir adapter son toucher, la pression et sa posture en fonction des spécificités de la personne.
- Respecter le code de déontologie de la profession

DÉROULEMENT : SÉQUENCES TYPES ET COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Chaque demi-journée de formation est découpée en séquence; chacune comprend des phases théoriques, des exercices de conscience corporelle, des démonstrations de « parties du protocole », et majoritairement des temps d'application pratique en binôme ou en groupe. La durée des séquences et des pauses est variable selon la progression du groupe.

En parallèle des objectifs principaux de la formation, des compétences transversales sont transmises à l'apprenant lors des phases théoriques et de démonstrations. Ce dernier devra les appliquer lors de mises en situation.

Phases théoriques
- Définition et description de la méthode
- Éthique et cadre de la pratique
- Indications et contre-indications

Phases pratiques
- Techniques manuelles de base
- Mobilisation de la personne

Travail corporel
- Posture et ergonomie
- Ajustement de la respiration

Mise en situation
- Utilisation du matériel
- Jeux de rôle praticien/client