



## PRÉSENTATION

Le massage Amma Assis est une forme de massage japonais qui se pratique sur une chaise spécialement conçue pour cet usage. Il est surtout utilisé dans les milieux professionnels tels que les entreprises.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Pratiquer le massage.
- Savoir conduire une prestation en tenant compte des différents aspects dans la gestion de matériel et de la posturologie du masseur.
- Savoir expliquer les origines du massage.
- Appréhender les spécificités du massage sur chaise, connaître les origines de la pratique.
- Savoir installer le receveur sur la chaise ergonomique, et pouvoir proposer différents positionnements possibles pour le massage.
- Connaître le cadre juridique et les contextes de pratique les plus courants.
- Savoir présenter ce massage et ses atouts, pour une entreprise, et pour un receveur.
- Connaître les indications et les contre-indications de l'Amma assis.
- Savoir réaliser un questionnaire préalable de non-contre-indication au massage et savoir adapter le protocole si nécessaire.
- Utiliser le corps, la respiration et l'intention pour délivrer un soin de qualité.
- Savoir réaliser la prestation en temps limité.
- Savoir accueillir, installer, traiter le client avec tout le confort requis.
- Savoir recueillir l'avis du receveur et accueillir ses commentaires.
- Savoir recommander au client une ou plusieurs prestations complémentaires.

## PRÉREQUIS

Avoir un projet professionnel en lien avec le milieu du bien être

## DURÉE

3 jours soit 21 heures en centre de formation

## DÉLAIS D'ACCÈS

Délai d'inscription  
3 semaines à l'avance  
jusqu'à clôture du groupe\*

\*Pour ouverture d'une session: groupe de minimum 4 à 12 personnes

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Jour 1 : Accueil & Fondamentaux

Présentation du formateur et des participants : parcours, attentes, objectifs.

Présentation du déroulement du stage : planning, modalités, évaluations.

Bases de l'accueil client : Posture professionnelle et écoute active.

Précautions et contre-indications liées au massage.

Hygiène, sécurité et confort du client.

Mise en situation : simulation d'accueil et d'installation d'un client.

### Jour 2 : Apprentissage du Protocole Rituel

Introduction au massage rituel : Origines et philosophie : réunification du corps et de l'esprit.

Objectifs : détente profonde, lâcher-prise rapide.

Apprentissage des gestes ancestraux : Techniques de toucher conscient, Fluidité, rythme et respiration.

Respect du rituel : Préparation du praticien et de l'espace.

Pratique guidée : en binôme, sous supervision du formateur.

### Jour 3 : Mise en Pratique & Approfondissement

Révision du protocole complet : séquence, gestes, transitions.

Approfondissement des techniques : Adaptation aux besoins du client, Gestion des émotions et de l'énergie.

Pratique autonome : réalisation d'un massage complet.

Retour d'expérience : échanges, ressentis, axes d'amélioration.

**Clôture du stage : Évaluation des acquis.**

## MÉTHODES MOBILISÉS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Le formateur transmet aux stagiaires un cadre à la fois théorique et pratique, leur permettant de mieux comprendre et maîtriser les techniques d'application de la méthode de massage. Les stagiaires mettent en œuvre ces techniques sur un modèle, sous la supervision constante du formateur, dont le rôle est de les guider vers un geste précis, adapté et conforme aux spécificités du modèle à masser.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Cas pratique en fin de  
formation

### TARIF

450€

### PUBLICS CONCERNÉS\*

Salariés  
Demandeurs emplois  
Public en reconversion  
Auto entrepreneur

Attestation de formation en fin de parcours

\*Formation ouverte aux personnes en situation de handicap "sous réserve que la situation de santé de la personnes soit stabilisée, de l'absence de contre-indications à l'exercice de la profession et dans la limite d'aménagements raisonnables (Loi du 11 février 2005)

Mise à jour : Septembre 2025