

CARTE DES FORMATIONS - PROGRAMME DETAILLE DU MASSAGE AMMA ASSIS

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage Amma assis, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 85% en enseignement pratique. 10% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

L'objectif de la formation :

- Être capable de réaliser un massage californien de qualité professionnelle.

Les compétences à acquérir :

- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 3 jours (21 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1 et 2

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Les principes énergétiques (cours théorique)
- Apprentissage du protocole Amma à gauche puis à droite (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 3

- Révision de la veille
- Reproduction du protocole Amma à droite (cours pratique)
- Evaluation pratique du massage Amma assis en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 540 € TTC soit un coût horaire de 25.71 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Ce protocole de massage Amma assis est issu du protocole de David Palmer.

Cette méthode vise à réaliser une séance de 20 minutes pour relâcher les tensions musculaires et détendre rapidement le massé.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/ammamassage.html>