



MASSAGE ASSIS "AMMA"

**DURÉE****2 JOURS****TARIF** (particulier)**489 € TTC**Modèles & Matériel
mis à disposition**8**stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté

**Type**

· Massage Habillé ·

Matériel

· Chaise ergonomique ·



Durée :

15 à 30 min

Validation

Attestation de formation

Le massage assis « Amma » trouve son origine dans la médecine traditionnelle chinoise, puis par son introduction au Japon.

En Occident, cette technique a pris son essor aux États-Unis dans les années 80 grâce à David Palmer, concepteur de la chaise ergonomique.

Ce massage élimine les tensions physiques et psychiques en très peu de temps et permet de soulager rapidement les tensions souvent concentrées au niveau des trapèzes et des lombaires.

En atteignant un état profond de relaxation et de bien-être, il redonne vitalité et dynamisme, favorise la concentration en évacuant le stress accumulé.

Prérequis : tout niveau d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : percussions, pétrissage.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Apporte un sentiment de bien-être permanent, un lâcher-prise, une perte de contrôle, une prise en charge totale.
- Apporte une relaxation globale du corps et de l'esprit permettant de chasser les tensions et le stress quotidien.
- Permet à la personne de prendre conscience de son schéma corporel.
- Aide à disperser les tensions musculaires.
- Agit sur les systèmes nerveux et respiratoires par l'effet sédatif et calmant du modelage.
- Effet harmonisant sur la circulation énergétique.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur
www.formabelle.fr

CHAISE ASSIS « AMMA »

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

À PARTIR DE
299,90 €