

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354

**MASSAGE ASSIS « AMMA »** **DURÉE** **2 JOURS** **TARIF** (particulier) **589€TTC****Utiliser votre budget CPF**[Cliquez ici](#)Modèles & Matériels  
mis à disposition**8** stagiaires  
maximum  
par session | Formations  
tous les mois

Difficulté

**Type**

· Chaise Ergonomique ·

**Matériel**

· Huile ·

Durée :  
15 à 30min**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 Etats-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 : Occuper un poste dans un salon de soins esthétiques ou dans une structure médicale ou paramédicale ou avoir un projet d'installation en pratique de massage bien-être.**

**IMPORTANT**

Chaque stagiaire doit impérativement venir avec :    Les ongles courts    |    Tenue confortable (legging ou jogging)    |    Cheveux attachés

**VALIDER LE TITRE RS 5354**

- Effectuer la totalité de la formation.
- Valider les examens théoriques et pratique de fin de formation (via votre formateur).
- Pratiquer 10h de massage à la suite de votre formation avec tenue d'un carnet de bord pour preuve.
- Soutenir et valider un oral de 10 à 15 minutes (avec carnet de bord) au sujet de la technique choisie. (via un jury de professionnels du bien-être).
- Possible sur place ou en visio dans le mois suivant la formation.
- Possibilité de présenter à nouveau la certification dans le mois suivant si elle n'était pas validée.
- Résultats des examens indiqués le jour même au candidat.
- Remise d'un parchemin de certification validant le titre RS 5354 (via le certificateur Harmonie Bien-être).

---

## PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : percussions, pétrissages.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

---

## EFFETS DU MASSAGE

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

**Remise d'une attestation de formation.**

---

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquérir des compétences complémentaires en pratique de massages bien-être. Les professionnels sont en relation d'écoute avec un client (receveur des massages) pour analyser ses besoins afin de lui proposer un ou des massages adaptés et personnalisés répondant à ses attentes et contribuant à son bien-être.

---

## LES RÉSULTATS ATTENDUS

### Evaluations des acquis :

- Par le formateur, en fin de formation, évaluation portant sur la pratique, observation d'une séance de massages, les résultats sont notés sur une grille d'évaluation.
- Par un jury, lors d'un examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).
- A noter : entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen. Délivrance, en cas de réussite aux évaluations d'une certification «Pratiquer le massage bien-être».

**Inscription : 04 67 82 91 76** | Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur [www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)



Siège social : 27 Allée Jean Monnet, 34430 Saint-Jean-de-Vedas | mail : [contact@formabelle.fr](mailto:contact@formabelle.fr)  
Siret : 534 501 747 000 57 | N° de formation : 91 34 07319 34

[www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)