

MASSAGE AMMA ASSIS

Tarif
300 €

Durée
2 jours (14h)

Effectif
6 à 10 personnes

Lieu de formation
Montpellier ou Grenoble

Le massage Amma est un massage traditionnel Japonais qui existe depuis des millénaires. Il a pour objectif d'éliminer les blocages énergétiques, de prévenir et de maintenir l'état de bien-être en exerçant une série de manœuvres, les katas.

Le massage Amma se réalise assis. Il se compose de pressions, de pétrissages, et de percussions dynamisantes afin de faire circuler l'Energie et de dénouer les tensions. Il détend efficacement le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête.

Les manœuvres de ce massage vont soulager le stress et les tensions musculaires.

OBJECTIF

Acquérir les gestes et postures pour effectuer un massage de 25 minutes

ETRE CAPABLE DE

- Apprendre le protocole complet
- Maitriser les gestes et posture
- S'adapter au client en fonction de son état
- Utiliser une chaise ergonomique

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Explication de la procédure pas à pas
- Entraînement pour chaque partie du corps
- Révision du protocole complet avant l'évaluation de fin de formation

MATERIELS

- Support de cours
- Kit pédagogique
- Chaise ergonomique et huile de massage fournie

PUBLIC

Toute personne désirant de se former au massage Amma assis

PREREQUIS

Pas de prérequis pour cette formation

VALIDATION

Attestation de présence à la formation
Certification de formation Praticien Bien Etre selon le règlement de son obtention

INTERVENANT FORMATEUR

Formateur – Praticien confirmé habilité UniMan

PROGRAMME

L'environnement nécessaire à un bon massage
Les bienfaits du massage Amma assis
Contre-indications et restrictions du massage
Choisir une huile ou crème de massage
Initiation à l'anatomie et précisement du haut du corps
Protocole de massage par zone corporelle
Mise en pratique du massage par zone