



La Maison du Lotus
130 Avenue Joseph Kessel
Voisins-le-Bretonneux 78960
Téléphone: 01 34 98 18 14
Siret : 504 140 914 000 12
N° 11788134978
contact@maisondulotus.com
www.formations-massages.fr

Formation en massage Amma allongé sur 3 jours (21h)

PUBLICS & PRE-REQUIS

Formation accessible après avoir suivi les modules 1 et 2 du massage Amma assis

MODALITE D ACCES

Lieu de formation : 130 Avenue Joseph Kessel, 78960 Voisins le Bretonneux

Nos formations sont, dans la mesure du possible, accessibles aux personnes en situation de handicap, mais chaque situation est à examiner au cas par cas. Un diagnostic de faisabilité de votre intégration dans la formation, en fonction de votre degré de handicap peut être effectué avec l'aide de nos partenaires, l'AGEFIPH (agefiph.fr) et APF France Handicap (<http://yvelinesvaldoise.blogs.apf.asso.fr/>). Adressez-vous à Cécile Poirier, référente handicap au sein de la Maison du Lotus, qui prendra RDV au besoin avec une personne compétente auprès de nos partenaires : contact@maisondulotus.com 01 34 98 18 14

DELAIS D ACCES

Pour connaître les prochaines dates de formations, consulter notre site internet

<https://www.formations-massages.fr/>

TARIF

Vous pouvez consulter le prix de la formation sur le site <https://www.formations-massages.fr/>

DUREE

21 heures, 7 heures par jour pendant 3 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

OBJECTIFS GENERAUX

Objectifs :

Se familiariser avec le protocole complet de massage Amma allongé et savoir l'effectuer dans les grandes lignes

Se familiariser avec la posture de travail sur la table de massage

Comprendre l'importance de la perpendicularité et l'appliquer dans la pratique des gestes (points de pressions des doigts, des coudes, des paumes, des avants bras)

Connaître les lignes de massages et la plupart des points de pression

Comprendre la technique du Junenho et savoir l'effectuer au moins à 50%

Savoir effectuer les différents types de mouvements du massage.

Formateur : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2006, spécialisée en Amma assis et Amma allongé.

PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Amma Allongé avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers deux vidéos de démonstration (protocole entier + détails de la séquence d'étirements)

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

VALIDATION

Validation des compétences à passer après avoir effectué 25 massages en pratique individuelle. Le stagiaire effectue un massage en condition réelle, avec comme client la formatrice/le formateur.

DETAIL DU PROGRAMME

Une pause de 15 minutes par demi-journée de cours

Jour 1 –

Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.
Discussion et prise en compte des attentes des bénéficiaires (attentes exprimées par mail en réponse au questionnaire envoyé en amont de la formation et oralement pendant le tour de table). Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des origines du massage : le Amma japonais.

Démonstration de la première partie du massage : position du client allongé sur le ventre.

Travail sur le dos, les bras, la paume des mains, la nuque. Mouvement 1 à 15 du livret.

Après-midi

Pratique de la première partie.

Démonstration de la deuxième partie (mouvements 15 à 25) et pratique

Démonstration de la troisième partie (mouvements 26 à 34) et pratique

Focalisation sur la position du masseur.

Jour 2 –

Matin

Révision des mouvements appris la veille.

Après-midi

Démonstration de la première partie du massage de l'arrière de la jambe et du pied.

Mouvement 34 à 39 du livret

Démonstration de la deuxième partie (mouvements 40 à 43) et pratique

Jour 3 –

Matin

Révision de tous les mouvements appris pendant les jours 1 et 2.

Démonstration et pratique du massage de la cuisse et du muscle tibial antérieur.

Mouvement 44 à 58 du livret.

Démonstration et pratique des étirements des jambes et du massage des pieds. Mouvement 59 à 62 du livret.

Explication théorique sur le massage du ventre. Démonstration et pratique du massage du ventre. Mouvement 63 à 73 du livret

Après-midi

Démonstration et pratique du massage des épaules, de la nuque et du visage. Mouvement 74 à 83 du livret

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève.