

---

## **FORMATION MASSAGES DE BIEN-ETRE PROTOCOLE « AMMA » SUR CHAISE**

---

Le massage AMMA vient du Japon, il s'effectue à travers les vêtements, sans produits, sans draps et sans table de massage, mais seulement une simple chaise ergonomique spécialement conçue à cet effet.

Le massage assis confère un caractère sécurisant idéal, accessible à toute clientèle homme ou femme désireux de se relaxer en un minimum de temps : de 10mn à 20mn

### **THEORIE**

1. Présentation/théorie
2. Etude du massage par partie du corps : le dos, la nuque, la tête, les bras et les mains
3. Enchaînement arrière du corps, puis avant du corps
4. Enchaînement complet

### **PRATIQUE**

1. Acquisition des principes du massage assis
2. Maîtrise de chaque geste, décomposition
3. Travail du positionnement du corps du praticien
4. Adaptation à la morphologie de chaque client

### **OBJECTIF**

1. Maîtriser une technique vous permettant d'intervenir en entreprises, dans les salons professionnels, lors d'événements, en aéroports, mais aussi auprès d'un public fragilisé (personnes âgées, invalides, maisons de retraite,...)
2. Acquérir une initiation au toucher corporel qui s'inscrit comme soin d'appel vers les autres soins du corps
3. Sensibiliser une nouvelle clientèle, dans le but de développer votre future activité

### **MOYEN PEDAGOGIQUE**

1. Plan de cours remis en fin de stage
2. Travaux pratiques continus
3. Tableau de suivi « entraînement de 20h de soin »
4. Contrôle de connaissances : contrôle continu et certificat

---

## **FORMATION MASSAGES DE BIEN-ETRE PROTOCOLE « FEMME ENCEINTE »**

---

Le massage relaxant pour femmes enceintes fait parti des soins spécifiques proposés à votre clientèle qui feront la différence. Il est de plus en plus demandé par les jeunes mamans soucieuses de leur bien-être. Ce massage est une première étape du parcours « maternité » comprenant modelage prénatal, modelage postnatal et animation d'atelier de massage pour bébés. C'est un soin décontractant et englobant étudié pour répondre aux besoins spécifiques de la femme enceinte. Il soulage douleurs, œdèmes, tiraillements, manque de sommeil... Il s'adapte à chaque stade de la grossesse pour aider la maman à vivre sa grossesse de façon sereine.

### **THEORIE**

1. Présentation, la position latérale, lecture du protocole du soin, le matériel spécifique...
2. Anamnèse préalable, contre-indications, savoir-faire et savoir-être
3. Les différents trimestres, ses besoins spécifiques... Dos/ nuque/ tête Jambes / Pieds
4. Finalisation, personnalisation
5. Conseils en bien-être, exercices à pratiquer

### **PRATIQUE**

6. Enchaînement complet, études de cas
7. La position latérale
8. L'adaptation du soin sur chaise

### **OBJECTIF**

1. Maîtriser ce massage complexe et précis
2. Acquérir une précision et une adaptation parfaites
3. Gérer la fragilité de la femme enceinte
4. Savoir conseiller, apaiser, rassurer

### **MOYEN PEDAGOGIQUE**

1. Support de cours remis en fin de stage
2. Travaux pratiques continus
3. Contrôle de connaissances : contrôle continu et certificat