

Programme de formation Massage
AMMA
SUR 1 JOURNEE

Créer le 25 OCTOBRE 2020

**Mise à jour le 15 janvier
2023 – V3**

V4 Février 2024

MASSAGE AMMA

Objectifs (professionnels)

- **Relaxation profonde** : Le massage Amma vise à détendre le corps et l'esprit, offrant ainsi une sensation de calme et de bien-être.
- **Amélioration de la circulation** : En favorisant un flux sanguin plus fluide, le massage Amma aide à oxygéner les tissus et à éliminer les toxines.
- **Soulagement des tensions musculaires** : En ciblant les zones tendues, ce massage aide à relâcher les muscles et à soulager les douleurs.
- **Renforcement de l'immunité** : En stimulant le système lymphatique, le massage Amma peut aider à renforcer les défenses naturelles du corps.
- **Bien-être global** : Ce massage contribue à un état général de bien-être, favorisant l'harmonie entre le corps et l'esprit.
- Garantir l'intégrité de son propre corps lors de la séance en choisissant une posture et des mouvements adéquats dans le respect de l'ergonomie

Cette formation de Massage AMM repose sur trois piliers :

- ✓ **LE SAVOIR- FAIRE** : Maîtriser le massage, tant au niveau de la gestuelle que du rythme de la séance
- ✓ **LE SAVOIR** : Adapter le soin en fonction des besoins du client. Maîtriser la théorie pour une excellente pratique
- ✓ **SAVOIR ÊTRE** : Adopter une attitude accueillante et bienveillante, pour assurer une séance dans l'échange et le respect de l'autre

Catégorie et but

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De permettre à toute personne sans qualification professionnelle ou sans contrat de travail d'accéder dans les meilleures conditions à un emploi.

Public

Cette formation s'adresse à toute personne majeure, aux professionnel(le)s (bien-être, esthétique, forme, santé, aux passionné(e)s du bien-être).

Aux futur(e)s praticiennes ou praticiens (Etudiant(e) souhaitant enrichir ses connaissances en matière de bien-être ou se reconverter professionnellement).

Pré-requis

- ✓ Une bonne endurance physique
- ✓ Un fort intérêt pour l'univers du bien-être
- ✓ Une réelle empathie fondée sur l'écoute
- ✓ Une grande discrétion

Durée

Cette formation se déroulera en 7 heures sur 1 jour en présentiel.

Horaires : 9 h à 17 h 30

Dates

Le 29 Février 2024


Lieux de formation et accessibilité

Nous choisissons des salles de formation PMR accessibles par les transports en commun et à proximité de lieux de restauration/hébergement.

Nous sommes particulièrement sensibles à l'intégration des personnes en situation de Handicap. Contactez-nous afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles.

Tarifs

Cette formation est dispensée pour un coût en Euros TTC TVA non applicable article 293 B du code Général des impôts.

	Formation d'un protocole (à Paris)	Par jour (7h)	350 €

Délai d'accès

- L'inscription doit être effectuée dans les 30 jours.
- Si un groupe est déjà constitué, il est envisageable d'intégrer la formation un minimum de 48h à l'avance, si les conditions d'inscriptions sont respectées et sous réserve de places disponibles.

L'inscription est réputée acquise lorsque que :

- Envoi de la demande à Mme FIGUET au mail suivant syl.avie@free.fr ou au 06.20.70.18.92
- Un entretien téléphonique pour l'expérience et la motivation a été effectué avec Mme FIGUET.
- La validation de la procédure des pré requis, via le questionnaire de pré-formation.
- Dossier d'inscription rempli
- Convention paraphée et signée 30 jours avant la formation accompagnée d'un acompte de 30% et le solde sera versé 8 jours avant le début de la formation ou la totalité si inscription 48h avant le début de la prestation, il faudra retourner la totalité de la somme, et la convention signé.
- En cas d'inscription 48 h à l'avance, merci de faire parvenir le justificatif du paiement.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques

Les formations sont interactives afin que les participants en soient les acteurs. Elles sont fondées sur la création d'un climat détendu et propice à l'échange, afin que les participants prennent confiance en eux grâce à des mises en pratique. La bienveillance est la clé d'une formation réussie.

Le nombre de participants à cette formation doit impérativement être pair afin de pouvoir créer des binômes, favorisant l'apprentissage par la pratique.

(Ex : Démonstration de la formatrice partie sur partie sur une participante afin de mieux comprendre les effets, la pression, le ressenti.)

Supports pédagogiques

Documents remis aux stagiaires

- *Un manuel de cours format A4 blanc est remis à chaque stagiaire. Il comprend des photos en couleurs avec leurs explications, le protocole de massage avec son histoire, ses indications et contre-indications. En annexes quelques fiches anatomiques.*
- *Qualité : couleur, photo en couleur pour la description des manœuvres.*
- *Possibilité de l'avoir sur leur propre ordinateur (Clé USB) pour son enregistrement*
- ✓ **Pour votre bien être, veuillez SVP apporter des vêtements adaptés (souple et des chaussures confortables)**

- ❖ Prise en compte du handicap : En cas handicap, veuillez nous l'indiquer pour que nous adaptions la formation ou que nous vous redirigions vers le partenaire adéquat

Éléments matériels de la formation

Supports techniques : une partie pratique sera réalisée dans une salle de formation adaptée.

Salle de formation : Des chaises amma linge jetable

Dans chaque salle il y a un espace pour une collation, des restaurants sont à proximités avec possibilité de réserver des restaurants. (Voir liste des restaurants, tarifs, menu et horaire) remise par la Directrice en début de formation.

Equipements divers mis à disposition : Un ordinateur est mis à votre disposition, pour des recherches éventuelles.

Fiches de cours PDF téléchargeables (une fois réunies, elles composent un dossier de formation de 10 pages A4

Les + de la formation :

- L'expertise de la formatrice fondée sur son expérience.
- La limitation du nombre de participants en petits groupes afin de garantir un meilleur suivi.
- Un support écrit ainsi que des photos pour garder une trace détaillée de la formation
- Des conseils personnalisés pour accompagner les participants.
- Une création du protocole de la formatrice.

Compétences de la formatrice

Socio esthéticienne avec 35 années d'expériences dans les métiers de la santé, de la beauté et du bien-être. Formatrice et créatrice de protocoles depuis plus de 20 années.

Fiche de compétences du formateur

- ❖ 20 ans d'expériences dans le milieu Médical (Hop Américain)
- ❖ Enseignante dans des écoles d'esthétique (Marbeuf, Terrade, Juventhera, PBA ...)

- ❖ Créatrice de protocoles Too fruit, Guerlain, Shiseido, Darphin, Royal Mansour, Nuxe, Thalazur
- ❖ Créatrice et formatrice international pour L'Oréal
- ❖ Directrice du SPA du club Med porte Maillot, et Auteuil
- ❖ Directrice du SPA du 45
- ❖ Spa Manager du club Med Peise Vallandry
- ❖ Formation vente Aquathermes Paris 17 (Olivier Lefebvre)
- ❖ Voir site + lettres de recommandations

Formation ouverte ou à distance FOAD

- Une formation à distance est en cours de création.

Contenu du programme de formation sur 1 jour

- Dont un déjeuner convivial et échanges informels durant 1 heure (à votre charge) voir liste de restaurant
- Deux pauses de 15 minutes pour une collation pour une détente (offert lors de la formation)

Les manœuvres du massage AMMA sont :

Les gestes du massage Amma comprennent :

Pressions : Des pressions douces et rythmées appliquées le long du corps pour stimuler l'énergie.

Étirements : Des mouvements doux pour détendre les muscles et améliorer la souplesse.

Frictions : Des mouvements circulaires pour soulager les tensions et favoriser la circulation.

Pétrissages : Des mouvements de compression et de relâchement pour détendre les muscles.

Tapotements : Des mouvements légers pour stimuler la circulation et revitaliser les tissus.

Ces gestes sont exécutés avec douceur et harmonie pour offrir une sensation de détente profonde

		JOUR 1	
		Matin	Après-midi
Thème		<p>Analyse et apprentissage Savoir et maîtrise Développement des connaissances</p>	<p>Maîtrise et dextérité Evaluations des compétences et des savoirs</p>
Objectifs		<ul style="list-style-type: none"> - Développer un ensemble de savoir-faire pluridisciplinaires - Dans le respect de l'ergonomie - Apprentissage des manœuvres du dos - Apprentissage des techniques spécifiques du amma - Apprentissage du prélude et du protocole de réveil - Méthode d'analyse de la morphologie du corps 	<ul style="list-style-type: none"> - Acheminement d'une vente - Expertise du protocole sur un client - Maîtrise du protocole d'accueil et de réveil <p><u>OBTENIR L'ATTESTATION DE REUSSITE</u></p>
Résultat		<ul style="list-style-type: none"> - Auto-massage - Les fondamentaux - L'analyse des besoins - Maîtrise du protocole Amma - Maîtrise du protocole d'accueil et de réveil - Analyse de la morphologie du corps <p>Questions / réponses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Auto-massage - Gestuelles additionnelles - QCM - Evaluation de la vente - Expertise du protocole <p>Questions/ réponses</p>

Programme	<ul style="list-style-type: none"> - Maitriser le protocole - Maîtriser les manœuvres spécifiques - Maîtriser le prélude et le protocole de réveil <p>Questions/ Réponses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluation sur la vente de la prestation - QCM - Mise en situation professionnelle - Evaluation des savoirs - Expertise du protocole <p>Questions/Réponses</p>
Contrôle des acquis	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluation des techniques spécifiques <p>Questions/Réponses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluation sur la vente de la prestation - QCM - Mise en situation professionnelle - Evaluation des savoirs - Expertise du protocole <p>Questions/Réponses</p>

17h à 17h30 : REMISE DE L'ATTESTATION DE REUSSITE

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur. Matin et après midi
- Point sur les compétences acquises en demi-journée.
- Possibilité d'échange personnalisé, et mise en place d'action.
- Questionnaire de satisfaction

Mme FIGUET Sylvie :



06.20.70.18.92



syl.avie@free.fr