

## Programme de formation Massage ANMA ASSIS

*Ancêtre du shiatsu, le massage Amma assis est une technique de relaxation tout droit venue d'Asie, qui permet de rééquilibrer les énergies du corps. Calmer avec les mains, voilà la définition du massage Amma. C'est un art traditionnel d'acupression que l'on pratique sur chaise sur une personne habillée.*

*En plus d'être stimulant, il permet d'atteindre un état profond de relaxation et de bien-être intérieur.*

*Les bienfaits de ce massage sont multiples :*

- Favorise une plus grande circulation de l'énergie.*
- Contribue à la résistance au stress, apaise et calme.*
- Favorise un sommeil réparateur.*
- Entraîne une meilleure élimination des toxines.*
- Soulage la douleur.*
- Réduit les tensions musculaires.*
- Augmente la conscience de son corps et de ses émotions.*

*Il est idéal pour travailler en entreprise, milieu hospitalier...*

**Public visé :** Cette formation s'adresse à tous ceux qui veulent pratiquer le massage Bien-Être.

Sont concernés :

- Futurs professionnels du Bien-être.
- Professionnels de la santé, du sport, des thalassos...
- Particuliers pratiquant des massages de manière récréative.
- Personnels en reconversion.

**Pré requis :** Aucun

**Objectif de la formation :**

- Intégrer l'éthique des Arts du Bien-Être.
- Savoir faire un massage bien-être assis, avec une grande variété de manœuvres, des connaissances, et des techniques immédiatement applicables.
- Apprendre les mouvements de base simples et naturels : pétrissages, étirements, mobilisations douces, vibrations, percussions...
- Effectuer des variantes à partir des rythmes, des pressions et selon les parties du corps.
- Gérer une séance et ses effets : le temps, l'attention, les émotions, le protocole, le "réveil", le bilan (avant et après la séance).
- Répondre au besoin du client : quel massage bien-être ? (Relaxant, dynamisant, sportif...), pour qui ? (Enfant, adulte, personne âgée...).
- Acquérir les méthodes permettant de ne pas se fatiguer lors de la pratique du massage bien-être.

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Magali THOMAS	16/09/2021 / Version 1	Page 1 / 2

## **Contenu de formation : 3 jours, 21h**

### **Jour 1 – 7H : Les Bases de la méthode**

- Généralités sur le massage bien-être et spécificité shiatsu
- Acquisition de manœuvres de base simples
- Exercices d'assouplissement, de concentration, de respiration, travail sur sa propre assise pour faciliter le massage et éviter les fatigues.
- Les conditions matérielles (habillement, local, chaises, musique, température...)
- Les divers positionnements du receveur et du praticien.
- Les limites du champ d'intervention du massage bien-être et le rôle du praticien.

### **Jour 2 – 7H : Perfectionnement**

- Révision des techniques de base. Bilan de leurs intégrations.
- Acquisition de manœuvres plus élaborées.
- Développement de la dimension relationnelle à soi, à l'autre, au travers de mise en situation supervisée.
- Travail de l'adaptabilité et la créativité

### **Jour 3 – 7h : Applications spécifiques**

- Les massages bien-être spécifiques : les personnes âgées, les handicapés...
- Apprendre à faire des massages bien-être courts, partiels, à s'adapter rapidement aux divers contextes professionnels
- Exercices de sensorialité, de respiration de concentration et travail de la fluidité.
- Évaluation.

### **Moyens et méthodes pédagogiques :**

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique. Suite à une démonstration, chaque participant successivement donneur et receveur, apprend des enchaînements précis.
- Lors de la pratique, une attention particulière est portée sur la gestuel du praticien.
- Exercices de sensorialité présentés de façon ludique pour faciliter l'intégration des techniques et affiner les notions de présence et de respect.

### **Evaluation des acquis de la formation :**

Évaluations formatives et sommatives

Stage pratique : il faut 15 pratiques individuelles argumentées, commentées et consignées sur une feuille de suivi. Ces éléments font partie intégrante des évaluations auxquelles est soumis le stagiaire.

### **Qualité du formateur : Frédéric LE BIGOT**

Formateur au centre de formation Suntaya (Shiatsu, Japan head, Assis Anma). Praticien certifié et enseignant de Shiatsu. Professeur de Qi Gong.

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Magali THOMAS	16/09/2021 / Version 1	Page 2 / 2