

Massage Amma assis - standard

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25163225F — Mise à jour : 8 octobre 2025

Organisme responsable : **Xavier Court Ressources**

Contenu

Objectifs

Être capable de donner avec aisance, dans les règles de l'art et de déontologie professionnelle, des séances de massage amma assis de 20 minutes sur chaise ergonomique

La formation Amma assis Standard sur 42 heures vous initie à une technique efficace et optimisée, basée sur l'écoute et le ressenti, vous permettant ainsi d'offrir des massages de grande qualité avec confiance. Vous apprendrez également les positions idéales pour maximiser les effets du massage tout en minimisant la fatigue, vous permettant ainsi de travailler confortablement pendant de longues périodes et d'éviter les troubles musculo-squelettiques (TMS) du masseur.

Programme

La formation se déroule en 3 temps

- Technique 1 : 3 j (24 h)
- Révision 1 : 2 j (16 h)
- Révision/Évaluation : 2 h en cours individuel

Technique 1

- Présentation de l'activité (aspects commerciaux - législation)
- Présentation du matériel
- Apprentissage des différentes manœuvres composant le protocole standard ainsi que des positions idéales du masseur pour chaque manœuvre - Étude du transfert dynamique du poids du corps
- Contre-indications

Chaque manœuvre est effectuée par le formateur sur chacun des stagiaires. Les stagiaires sont corrigés en permanence

Révision 1

- Chaque manœuvre est revue en détail
- Chaque stagiaire est corrigé/e
- La formatrice effectue le protocole complet sur chaque stagiaire.

Révision/Évaluation : (Cours individuel)

- Le stagiaire effectue le protocole complet sur la formatrice
- Le stagiaire est à nouveau corrigé

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Métiers associés

K1103 — Développement personnel et bien-être de la personne

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2032197	Présentiel	Bédée	11/11/2025	30/05/2026

Source : GREF Bretagne #25163225F