

Module 1

Approche globale et Initiation à la Pratique en Amma - massage assis

1ère journée - module 1 - 6 heures

- Présentation de l'école, des formateurs, information du contenu de la formation, de la validation du certificat en Amma - massage assis
- Présentation du métier : lieux d'intervention, les secteurs d'activités
- Les consignes d'intervention
- Inventaire du matériel nécessaire à la pratique
- Les règles d'hygiène et de sécurité
- Historique du Amma – massage assis
- Les bienfaits du Amma
- Les grands systèmes du corps humain sollicités
- Localisation des parties anatomiques traitées en Amma
- Inventaire des techniques gestuelles utilisées
- Les déplacements, les pressions justesse et qualité, les grands étirements
- La posture, le positionnement du corps et la respiration
- Se centrer, vider son esprit, relâcher son propre corps

Module 2

Théorie Générale et Pratique en Amma - massage assis

2ème journée - module 2 - 6 heures

- Les bienfaits du Amma – massage assis
- Les contre indications
- Les différentes techniques pour équilibrer le corps
- Leurs mises en application
- La justesse et la qualité de la pression et mise en pratique
- Exercices sur le positionnement la posture du corps et la respiration

Module 3

Pratique en Amma- massage assis et Mise en situation d'une séance

3ème journée - module 3 - 6 heures

- Les étapes d'un massage Amma
- Travaux dirigés sur la mise en pratique des étapes
- La technique et les différents plans anatomiques du corps humain
- Sa mise en pratique
- Travaux dirigés sur l'ensemble des acquis
- Evaluation, Une mise en situation : Une pratique est organisée pour la vérification, la correction du protocole Amma.