

Exce||ence *Touch'*  
*Training*



---

Programme Formation

**Amma Assis**

Master Class

---

Exce||ence *Touch'*  
*Training*

# Le massage Amma assis

## Relaxation profonde pour timing stressé

---

**Contribuer au bien-être.**

**Pratiquer un massage dans un lieu où l'on ne peut se déshabiller ni s'allonger.**

Comme son nom l'indique ce massage ( Amma en japonais) se pratique assis et totalement habillé. Ce massage ancestrale se prête aisément au rythme de la vie moderne: dans les aéroports, les centres commerciaux, les lieux de travail, des animations... Le protocole d' Amma Assis permet une grande souplesse au niveau du timing qui peut durer de 15 à 40 mn selon le choix du client.

Le Amma Assis est une technique de relaxation énergétique créée sur les principes des médecines traditionnelles japonaise et chinoise. Comme le Shiatsu, le massage Suédois et la Réflexologie, il se pratique par une série de manœuvres sur des points spécifiques situés le long des méridiens, des muscles et des articulations, habillé et assis, il exclut donc le traitement des jambes. Le massage se pratique sur une chaise de massage sur une personne habillée. Le praticien se laisse guider par la respiration de la personne massée. Il n'utilise aucune huile et effectue les mouvements de façon continue sans jamais lâcher le contact avec le client.

Le Amma Assis permet d'atteindre rapidement un état profond de relaxation.

# Votre formation **Master class** Amma Assis

---

## Niveau **Master**

Vous serez en mesure de réaliser un **Amma assis** d'une durée de 15 min à 45mn **en suivant un protocole très précis.**

La formation au **Shiatsu assis**, vous permet d'apprendre les bases du Shiatsu pour pouvoir le **pratiquer en tout lieu : salon, entreprise, événementiel** et de manière efficace sur chaise ergonomique au **travers des vêtements.**

**Identifier** et **adopter** les différentes **postures de travail.** Appréhender **l'importance de la respiration.** Appliquer des pressions avec les mains/doigts, des **étirements,** des **percussions.** **Coordonner** et **enchaîner** les différents **mouvements (kata)** de manière **fluide.**



# Master class **Amma Assis**

---

## **Objectif :**

Réaliser un protocole de bien-être et de détente efficace en 15 mn et de maximum 45mn dans le cadre d'une séance d'Amma assis.

## **Pour Qui :**

Pour tous.

## **Pré requis :**

Aucun diplôme n'est exigé pour ce premier niveau.

## **Durée :**

En cours Collectif : 21 heures de formation sur 3 jours.

En cours individuel : 14 heures de formation sur 2 jours.

## **Lieu :**

En cours collectifs : Nos formations se déroulent dans des lieux de prestige et d'exception afin de vous initier à la plus exigeante des clientèles celle des grands hôtels et palaces parisiens.

En cours individuels : Nos formations se déroulent en plein cœur de Paris dans un immeuble haussmannien équipé de tout le confort des grands palaces parisiens.

## **Tarif :**

Avec prise en charge 790€, en auto financement 590€.

## **Certification :**

Remise d'une attestation de stage.

---

# 1<sup>ère</sup> Journée

10h à 13h



Accueil et présentation des participants.

- *Introduction aux principes du shiatsu assis.*
- *Origines du Shiatsu.*
- *Fondamentaux du Shiatsu : les méridiens yangs et les méridiens yin.*
- *Préparation corporelle : auto massage (do in).*
- *Apprentissage du toucher, du ressenti, de la posture juste, du souffle.*
- **Exercices de mise en pratique**

## Pause cosy

- Démonstration par le formateur d'un Amma Assis complet que vous serez en mesure de réaliser à la fin de la formation.
- **Exercices de mise en pratique**

13h à 14h

**Pause déjeuner** (non prise en charge)

14h à 18h



- Démonstration séquencé ( zone par zone)
- **Exercices de mise en pratique**

## Pause cosy

- **Exercices de mise en pratique**

## 2ème Journée

10h à 13h



Révision et évaluation des acquis de la veille par un test pratique et théorique par un QCM

- Appliquer des pressions en fonction des besoins de la personne, définir la théorie des zones.

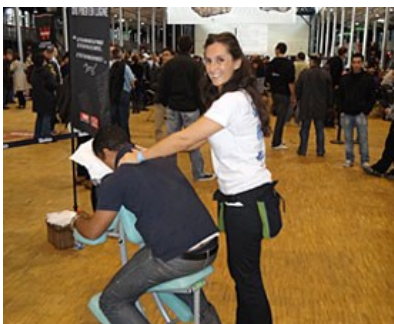
### Pause cosy

- Apprentissage du toucher, du ressenti, de la posture juste, du souffle.
- Enchaînements de mouvements/pressions (katas)
- Points importants des méridiens.
- **Exercices de mise en pratique**

13h à 14h

**Pause déjeuner** (non prise en charge)

14h à 18h



- Fin de la première partie de l'atelier pratique dont le but est de mémoriser la gestuel, le positionnement du client et du masseur, la distance exacte à respecté, la puissance des pressions.
- Questions/réponses
- **Exercices de mise en pratique**

### Pause cosy

- **Exercices de mise en pratique**

## 3<sup>ème</sup> Journée

10h à 13h

**La théorie Amma Assis Master class doit être intégrée à ce stade.**



- **Toute cette journée de formation est basée sur une pratique intensive. Travail par binôme tournant : chaque participant pratique sur différents modèles**

### Pause cosy

Partie intégrante de votre formation en Ammas Assis. Temps de repos et d'échanges avec votre formateur pour vous parler de ses expériences concrètes sur le terrain et vous donner ses conseils personnalisés en fonction de vos objectifs.

13h à 14h

**Pause déjeuner** (non prise en charge)

14h à 18h

- **Réalisation d'un test Ammas assis en 20mn**

### Pause cosy

Exce||ence *Touch'*  
*Training*

Pour aller plus loin dans **l'Excellence**

---

Excellence Touch' Training vous propose ses autres formations

**Valoriser votre image**

**Coiffure**

**Maquillage**

**Manucure**

Pour toutes informations nous contacter au **01.42.08.16.01** ou par mail à **[excellencetraining@gmail.com](mailto:excellencetraining@gmail.com)**

Nous fournissons la totalité du matériel nécessaire à chaque module et limitons à 12 les participants par session.

Siège Social : 2159 avenue Roger Salengro 92370 Chaville -Tél : 01.42.08.16.01  
N° d'agrément formation : 11 92 17533 92

---

Exce||ence *Touch'*  
*Training*