



PRATICIEN(NE) MASSAGE AMMA ASSIS

MASSAGE
BIEN-ÊTRE
RÉUNION

PLAN DE FORMATION

Le / /2026

FICHE ACTION

Organisme de formation	ETUDE PROSPECTIVE INGENIERIE SIRET 538 371 337 00030 - APE 8559A Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 98 97 03878 97 auprès du Préfet de région de Réunion 381, Rue Henri Bègue 97436 st leu Tel: 0262 551 507 - Fax : 0262 551 520 Courriel : contact@epi974.fr
Total d'heures de formation Coût horaire Coût de la formation	21 heures. 21,00€ 441,00€
Dates de formation	Massage amma assis (habillé) :
Horaires	De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
Adresse	29B Avenue des Alizés 97436 ST LEU
Public	Esthéticiens, aides soignants, infirmiers, demandeurs d'emplois, indépendants, personnes en reconversion, créateur d'entreprise, etc...
Prérequis	Sans prérequis nécessaire
Accessibilité aux personnes en situation de handicap	Nous contacter

SEMIR – ZAC 2000
16, rue Claude Chappe
97420 Le Port

contact@epi974.fr

Tel : 0262 551 507
Fax : 0262 551 520
GSM : 0692 877 315



<p>Objectifs</p>	<p>Développer la justesse des perceptions, du toucher, de l'attitude.</p> <p>Acquérir et maîtriser les techniques du massage ASSIS (acupression, malaxage, rotation appuyée et étirements)</p> <p>Connaitre et savoir repérer l'ossature et les principaux muscles du haut du corps.</p> <p>Assurer en autonomie un massage assis.</p> <p>Maîtriser la pression et le poids du corps.</p> <p>Respecter le code de déontologie.</p> <p>Accueil professionnel du client.</p> <p>Être capable de ne pas s'épuiser en donnant un massage assis.</p> <p>Être centré, présent à son corps, à sa posture et à sa respiration.</p>
<p>Programme de formation détaillé</p>	<p><u>FORMATION MASSAGE AMMA ASSIS (habillé)</u></p> <p><u>Jour 1</u> : APPRENDRE ET PRATIQUER Exécuter les techniques de 1 à 18</p> <p><u>Jour 2</u> : APPRENDRE ET PRATIQUER Exécuter les techniques de 18 à 33 Mettre en pratique les techniques de 1 à 33</p> <p><u>Jour 3</u> (7 heures) : EXAMEN THEORIQUE ET PRATIQUE. Le quatrième jour est programmé après que l'apprenant ait réalisé en autonomie un minimum de 10 massages assis complets pour « cimenter » la formation. Révision globale Répondre à 5 questions sur le massage assis Réaliser en autonomie 4 massages assis de 20 minutes chacun</p>
<p>Moyens</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salle de formation ➤ Tables de massage ➤ Chaises de massage ➤ Tatami de massage ➤ Coussins de massage ➤ Draps de massage ➤ Huile de massage ➤ Support : cours détaillé des techniques pratiques ➤ Planche anatomique et musculaire ➤ Référence : Livre « Massothérapie clinique » Edition « Maloine »
<p>Validation</p>	<p>Répondre à 5 questions sur le massage amma assis Réaliser 4 massages assis de 20 minutes chacun en autonomie Remise de l'attestation de formation.</p>