



MODULE 2.6

MASSAGE AMMA ASSIS



Dernière mise à jour : 03/03/2026
Organisme de formation certifié Qualiopi

- 1 / 7 -

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS 948 573 662 – NAF 8559A – NDA 93830720983
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX
Tél : 06 28 61 57 69 – contact@formation-etre-bienetre.com – www.formation-etre-bienetre.com

SOMMAIRE

- 1. Informations générales et Équipe**
- 2. Public concerné et prérequis**
- 3. Objectifs, compétences et aptitudes**
- 4. Moyens pédagogiques et techniques**
- 5. Déroulement de la formation**
- 6. Modalités d'évaluation et sanctions**
- 7. Accessibilité et Inclusion**
- 8. Indicateurs de résultats**
- 9. Matériel nécessaire**
- 10. Tarifs et délais**
- 11. Débouchés**



1. Informations générales et Équipe

Intitulé	Massage Amma Assis
Code Formation	2.6
Modalité	PRÉSENTIEL
Format	COLLECTIF
Durée totale	3 jours (21 h)
Capacité	De 2 à 6 pers.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE (QUALIFICATION) :

Tatiana Rajch : Massothérapeute et sonothérapeute. Elle associe l'usage des instruments et de sa voix lors des massages. Passionnée par l'anatomie et les thérapies manuelles, elle crée un pont unique entre vibration sonore et toucher.

2. Public concerné et prérequis

- Aucun prérequis aussi bien en termes d'expérience, de compétences que de diplômes / certificats / titres.
- Accessible à toute personne majeure et ne présentant pas de contre-indication médicale le jour de la formation.

3. Objectifs, compétences et aptitudes

Les objectifs visés sont les suivants :

Ce module de formation s'adresse aux professionnels en massages de bien-être en devenir ou déjà installés.

Il consiste en l'acquisition des connaissances relatives au massage Amma assis sur chaise ergonomique adaptable de 15 à 45 minutes, aussi bien en termes de techniques que de bienfaits et de contre-indications.

Le massage Amma assis est idéal en protocole court pour les interventions en entreprise et en événementiel, le protocole long est plus adapté pour une clientèle de particulier en institut/cabinet. Quelle que soit la durée du protocole, les techniques enseignées (effleurages, pressions, étirements, frictions... d'origine chinoise et japonaise) permettent une grande relaxation et décontraction musculaire.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Accueillir un client et lui proposer une séance adaptée ;

- Identifier les contre-indications et formuler les bienfaits spécifiques de la pratique ;
- Exécuter le protocole de massage assis adaptable de 15 à 45 minutes et le restituer de manière hygiénique et sécuritaire, aussi bien pour le praticien que pour le client ;
- Adapter sa technique, son rythme et sa pression en fonction des besoins et attentes du client.

4. Moyens pédagogiques et techniques

Les moyens pédagogiques sont les suivants :

- Pratique des entretiens sous la forme de « jeux de rôles » avec les autres stagiaires ou le formateur.
- Méthode d'enseignement active et participative.
- Pratique des massages en binôme avec un autre stagiaire, ou sur un modèle si nécessaire.

Les moyens techniques à disposition sont les suivants :

- Livret de formation papier comportant textes, photos et schémas nécessaires à la bonne compréhension de l'enseignement.
- Planches et schémas anatomique et des méridiens énergétiques à disposition.
- Tableau blanc, feutres, tables et chaises.
- Chaises de massage.

5. Déroulement de la formation

Dans le cadre d'un enseignement actif et participatif, les réponses aux questions se font en temps réel. Les horaires sont susceptibles d'être adaptés en fonction de la progression du groupe.

JOUR 1 (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

09h30 : Présentation des stagiaires et du déroulé de la formation

09h45 : Histoire, bienfaits et contre-indications

10h30 : Pause

10h45 : Démonstration du protocole de 45 minutes partie 1 : dos et membres supérieurs

11h00 : Mise en pratique du protocole de 45 minutes partie 1 : dos et membres supérieurs

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Démonstration du protocole de 45 minutes partie 2 : dos et nuque

13h45 : Mise en pratique du protocole de 45 minutes partie 2 : dos et nuque

15h15 : Pause

15h30 : Mise en pratique du protocole de 45 minutes parties 1 et 2

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

JOUR 2 (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

09h30 : Révision de la veille et questions-réponses

09h45 : Mise en pratique du protocole de 45 minutes parties 1 et 2
11h00 : Pause
11h15 : Démonstration du protocole de 45 minutes partie 3 : receveur redressé
11h30 : Mise en pratique du protocole de 45 minutes partie 3 : receveur redressé
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Mise en pratique du protocole de 45 minutes partie 3 : receveur redressé
14h45 : Pause
15h00 : Mise en pratique du protocole complet de 45 minutes
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 3 (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Démonstration du protocole de 15 minutes partie 1 : receveur relâché
10h00 : Mise en pratique du protocole de 15 minutes partie 1 : receveur relâché
11h00 : Pause
11h15 : Démonstration du protocole de 15 minutes partie 2 : receveur redressé
11h30 : Mise en pratique du protocole de 15 minutes partie 2 : receveur redressé
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Démonstration du protocole de 15 minutes complet
13h45 : Mise en pratique du protocole complet de 15 minutes
15h30 : Pause
15h45 : Mise en pratique du protocole complet de 15 minutes
17h00 : Bilan de fin de formation et questions-réponses
17h30 : Fin de la formation

6. Modalités d'évaluation et sanctions

Les modalités d'évaluation des acquis sont :

- Évaluation pratique en continu lors du module. Cinq critères de notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider un critère. 60 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.

Les sanctions visées sont :

- Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module.

7. Accessibilité et Inclusion

Personnes en situation de handicap :

Notre organisme est attentif à l'accueil des personnes en situation de handicap. Notre salle de formation est accessible par ascenseur. Notre espace de préparation étant réservé à l'équipe, un accompagnement est assuré pour vos repas et pauses. (*Nota : la configuration de notre WC intérieur ne permet pas l'accès en fauteuil roulant*). L'AGEFIPH et la RHF (Ressource Handicap Formation) sont nos partenaires référents pour étudier avec vous les modalités d'adaptation de votre accueil.

Personnes en situation précaire :

Le CCAS de Mouans-Sartoux est notre référent concernant les personnes en situation précaire.

Personnes en réinsertion ou recherche d'emploi :

France Travail est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

8. Indicateurs de résultats (Performance)

Taux de réussite : 100% (Depuis 2024 et selon étude du 04/2026)

Taux de satisfaction : 98% (Depuis 2024 et selon étude du 04/2026)

9. Matériel nécessaire

- Bloc note, crayons, stylos, surligneurs.
- Tenue souple et confortable, chaussons ou chaussettes épaisses.
- Grande serviette (80 x 190cm minimum) ou fouta pour protéger la chaise.
- Protège-tête ou une petite serviette (30 x 50cm minimum).

10. Tarifs et délais

Tarifs en format collectif :

- 675 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 750 € net (exempt de TVA) pour un financement par un organisme.

Délais administratifs :

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels.
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme.

Délais d'accès à la formation :

- Jusqu'à 6 mois (voir planning) pour une formation collective dans nos locaux (inter-entreprise).
- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle ou collective au sein de vos locaux (intra-entreprise).
- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle au sein de nos locaux (inter-entreprise).

11. Débouchés

- Emploi salarié ou freelance dans un centre de bien-être, un spa, un centre esthétique...
- Création d'un centre de bien-être proposant des prestations performantes et novatrices,
- Ouverture d'un cabinet en libéral,
- Prestations à domicile,
- Intervention en institution, en association...
- Prestations en salle de sport, hôtellerie, camping, yacht...

