

Organisme de formation :

Séphora Weissmuller
1 Rue Bossuet
31400 Toulouse
06 23 36 90 52
weissmuller.sephora@gmail.com
Siret : 51820348400069
N° activité : 76110161111
APE : 8532Z

**Formation Massage Amma Assis****Programme de formation****Description :**

Le massage Amma Assis est une technique de toucher qui se pratique sur une personne habillée installée sur une chaise ergonomique.

Ce massage contribue à soulager les tensions musculaires et procure à la fois une profonde détente corporelle ainsi qu'une véritable dynamisation.

Une séance peut durer de 5 à 30 minutes et nécessite peu d'espace, ce qui en fait un outil particulièrement adapté à la gestion du stress en entreprise ou lors d'évènements bien-être.

Cette technique est non thérapeutique.

Manceuvres étudiées pendant la formation

- Pressions manuelles progressives
- Lissages et gestes enveloppants
- Percussions douces et rythmées
- Mobilisations des épaules, de la nuque et du dos
- Pressions glissées et mouvements circulaires
- Techniques de relaxation du dos, des trapèzes, des bras et de la nuque
- Gestes dynamiques et fluides adaptés au massage assis
- Travail du rythme, de la fluidité et de la posture professionnelle
- Adaptation de la pression et de l'intensité selon le confort du modèle
- Enchaînements fluides des différentes séquences du massage

Weissmuller Séphora - Siège : 1 Rue Bossuet, 31400, Toulouse- Siret : 51820348400069 - APE : 8532Z -
weissmuller.sephora@gmail.com

Tel : 0623369052- Organisme de formation professionnelle continue - NDA N°76110161111 - V3.0 - 07/05/2026

Travail de la chaise ergonomique

- Découverte et réglage de la chaise ergonomique
- Installation du modèle dans le respect du confort et de la posture
- Adaptation des gestes à la pratique du massage assis
- Travail de l'ergonomie et de la posture du praticien
- Gestion des déplacements et de la fluidité autour de la chaise
- Adaptation du protocole selon la durée de la séance et le contexte d'intervention

Effets recherchés et bienfaits de la technique

- Favoriser la détente et le bien-être global
- Procurer une sensation de relâchement et de relaxation
- Offrir un moment de détente rapide et efficace
- Favoriser une sensation de dynamisme et de légèreté
- Aider à relâcher les tensions liées au quotidien
- Proposer un massage bien-être adapté aux environnements professionnels et événementiels

Objectifs de la formation :

- Maîtriser le protocole complet du massage Amma Assis.
- Adopter une posture professionnelle et une ergonomie de travail adaptées à la pratique du massage assis.
- Maîtriser les techniques, la gestuelle et les manœuvres spécifiques du massage Amma Assis.
- Réaliser un enchaînement fluide des techniques dans le respect du confort du modèle et du temps imparti.
- Garantir la sécurité, le confort et le bien-être du modèle tout au long du massage.

Profils des stagiaires :

- Esthéticien(ne)s
- Toute personne issue du bien-être.
- Les personnes qui souhaitent se reconverter professionnellement.

Prérequis :

Aucun prérequis.

Modalités et délais d'accès :

L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur et/ou à l'initiative du stagiaire. Pour toute demande, contactez-nous :

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Nous nous engageons à répondre sous 72 heures à toute demande.

La date de début de formation est fixée en concertation selon les disponibilités du stagiaire et du formateur.

Les inscriptions doivent être effectuées au minimum deux semaines avant le début de la session.

Le délai moyen d'accès à la formation est d'environ un mois, selon la planification et les formalités administratives.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez par un audit téléphonique.

Un questionnaire est envoyé par mail avant la formation pour évaluer vos besoins et adapter la formation à votre profil.

Durée de la formation :

La formation a une durée de 8h soit 1 jour.

Lieu de la formation :

Les formations se déroulent au centre SW Formation – 36 avenue de Gameville, 31650 Saint-Orens-de-Gameville proche de Toulouse.

L'organisme peut également se déplacer dans les instituts et les cabinets de bien-être à partir de deux stagiaires inscrits.

Accessibilité :

Merci de nous signaler toute situation de handicap ou besoin spécifique avant l'entrée en formation afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pédagogiques, techniques ou organisationnelles nécessaires.

Un échange individuel sera réalisé afin d'évaluer les aménagements envisageables et de garantir un accueil dans les meilleures conditions possibles.

Référent handicap : Séphora Weissmuller

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Coût de la formation : 280 €

Nombre de stagiaires : 4 stagiaires maximum

Responsable de l'action de formation : Weissmuller Séphora

Moyens techniques et pédagogiques :

- Pédagogie active et participative alternant théorie et pratique.
- Démonstration par la formatrice suivie de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
- Support pédagogique complet avec théorie et protocole détaillé.
- Mise à disposition de tout le matériel professionnel nécessaire au bon déroulement de la formation.
- Chaise ergonomique mise à disposition des stagiaires.
- Travail en binôme afin de favoriser l'intégration des techniques.
- Ambiance propice à la détente : musique relaxante et environnement calme.

Moyens d'encadrement de la formation :**Stagiaires :**

- Évaluation à chaud et fiche de réclamation pour tout retour ou difficulté.

Formateur :

- 22 ans d'expérience dans le bien-être et l'esthétique.
- 18 ans d'expérience dans la formation professionnelle.
- Réflexologue certifiée, diplômée des écoles EIR et REF Formation.
- Entretien préalable permettant d'analyser les besoins et d'adapter la formation au profil du stagiaire.

Weissmuller Séphora - Siège : 1 Rue Bossuet, 31400, Toulouse- Siret : 51820348400069 - APE : 8532Z –
weissmuller.sephora@gmail.com

Tel : 0623369052- Organisme de formation professionnelle continue - NDA N°76110161111 – V3.0 – 07/05/2026

Validation des acquis :

- Réalisation du protocole complet selon une grille d'évaluation détaillée portant sur la posture professionnelle, la précision technique, la fluidité des gestes et le respect du protocole.
- Fiche de présence émarginée.
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété en fin de session.

Programme détaillé par demi-journée :**Jour 1 – Matinée :**

- Accueil des stagiaires, présentation des parcours, recueil des attentes et présentation des objectifs de la formation.
- Théorie sur le massage Amma Assis : historique, bienfaits, indications, contre-indications, gestuelle spécifique, posture du praticien et préparation de l'espace de travail.
- Présentation des différentes manœuvres spécifiques du massage assis.
- Démonstration et pratique de la première partie du massage Amma Assis.
- Démonstration et pratique de la deuxième partie du massage Amma Assis.
- Révision générale des séquences apprises.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

- Développer la dextérité gestuelle et la précision des manœuvres spécifiques du massage Amma Assis.
- Démonstration et pratique de la troisième partie du massage assis.
- Réalisation du protocole complet en autonomie supervisée.
- Mise en œuvre d'un enchaînement fluide des techniques dans le respect du confort du modèle et du temps imparti.
- Évaluation pratique individuelle selon la grille d'évaluation de la formation et conseils personnalisés.
- Bilan collectif, questionnaire de satisfaction et clôture de la formation.
- Signature de la feuille de présence.

Réclamations :

Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez nous contacter par téléphone, à l'adresse e-mail ou postale ci-dessus.