

Intitulé

Initiation au AMMA : Massage assis

Référence

FOR 407

Public ciblé

Tous les professionnels

Intervenant:

IDE

Prérequis

Aucun

Matériel

Se munir d'une clé USB

Lieu

- À Mende en inter
- Sur l'établissement en intra

Durée

- 02 Journées
- 14 Heures de formation

Prix Inter / par personne \*  
269€ / jour / personne

Prix Intra / hors frais annexes  
1420 € /Jour

Délai d'accès

8 semaines

Modalités d'accès

Nous consulter

\*Net de TVA par décision d'exonération de la  
DIRECTE OCCITANIE du 03 Juin 2019

F004B

**ATL FORMATION**  
1, Avenue du père Coudrin  
48000 MENDE  
[atlformation@atl48.org](mailto:atlformation@atl48.org)  
04.66.49.05.16  
[www.tutelle-lozere.com](http://www.tutelle-lozere.com)

Nos formations sont accessibles à tous !

# Formation

## Initiation au AMMA : Massage assis

### Objectifs opérationnels

- L'apprentissage de la technique du swing and press (transfert du poids du corps) favorisant une gestuelle fluide et un toucher-posé agréable... et relaxant pour le masseur.
- La technique et les manœuvres spécifiques sur vêtement :
  - La manœuvre Anti Stress Express (manœuvre de base qui décharge immédiatement les tensions, allège les épaules, libère le stress en moins d'une minute).
  - La Relaxation par le mouvement des différentes parties du corps en position assise, mobilisations et mouvements jouant avec la pesanteur.
  - Les massages des différentes parties accessibles du corps : cou, haut du dos, bras, mains, fessiers.
  - Les pressions (type shiatsu) et les Stretchs sur les vêtements, dos, bras, mains, etc.
  - Le final en beauté (ou massage express du visage) : détente du «point des soucis», du front, cuir chevelu.

### Objectifs pédagogiques

- La construction d'une séance-type complète, réalisations et entraînement aux différentes séances possibles.
- Des apports complémentaires adaptés aux « Pauses massages» : détente antistress rapide debout / Pieds sur simple chaise / Massage relaxant des mains...
- Acquérir une aisance dans le geste relaxant, savoir prendre soin d'un corps endolori, répondre à une demande, un besoin de confort immédiat, diminuer, calmer la sensation douloureuse communiquer autrement.

### Contenu

- Exercices individuels : basés sur le "lâcher prise", la respiration, prise de conscience de son schéma corporel.
- Exercices collectifs : pour une prise de conscience de la nécessaire capacité d'être détendu pour être disponible à l'autre. Un travail sur l'attitude sécurisante, les gestes d'invitation, la présence, l'écoute et l'attention portée à l'autre.
- Le toucher de qualité : Expérimenter, reconnaître, différencier, comprendre l'impact et la portée de différents touchers : en retrait, mécanique, maternant, sécurisant, ... Aborder la douceur et la délicatesse du geste pour s'autoriser à renouer une certaine authenticité, une grande qualité d'écoute et de présence.

### Évaluation des résultats

ATL Formation met en œuvre un dispositif d'évaluation permettant de mesurer la progression des acquis des participants, et d'adapter l'intervention. Pour ce faire, les outils et méthodes à disposition sont :

- Une auto-évaluation initiale de connaissance/compétences : qui permet à chacun de se situer dans sa pratique professionnelle et de cibler ses objectifs et ses besoins en formation.
- Une évaluation par objectif : à la fin de chaque objectif pour mesurer l'acquisition des compétences.