



# Massage assis en chaise ergonomique

Soins - Bien-être

Continue

**Durée**

9 heures

**Tranche d'âge**

18 à 25 ans

25 ans et +

**Finalité**

Attestation

**Pratique en entreprise / Alternance**

Non

**Métier en pénurie / Fonction critique**

Non



Le massage assis ou Amma est un ancêtre du Shiatsu, qui signifie "calmer avec les mains". Il offre une détente maximale en un minimum de temps. Le Amma a pour objectifs principaux d'activer la circulation des énergies au sein du corps, d'évacuer le stress, de redynamiser et rééquilibrer le tonus musculaire et psychique.

Etant donné que le massage assis ne dure que 15 minutes, il est beaucoup plus accessible pour les personnes très occupées. Pratiquement tout le monde peut trouver une pause de 15 minutes dans son emploi du temps.

Ce massage se pratique habillé. Il favorise l'accroissement de l'acuité mentale, réduit le stress et apporte bien-être. Ce type de massage augmente donc la productivité des employés.

Nous pratiquerons ce massage sur la partie supérieure du corps car ce massage a été conçu au départ pour les personnes stressées travaillant sur des ordinateurs en société.

---

## Conditions d'accès

Cette formation s'adresse aux esthéticiennes, kinésithérapeutes, masseurs, masseuses,...

Un module théorique en massage sur l'anatomie du corps humain est organisé, pour les personnes qui souhaitent davantage se perfectionner.

---

## Programme

La séance de massage assis dure 15 minutes et se décompose en séquences hautement chorégraphiées appelées «kata» qui permettent d'obtenir le maximum d'efficacité de chaque geste en réduisant l'effort fourni.

Les kata vont se pratiquer essentiellement sur le dos, les bras, les avant-bras, les mains, le cuir chevelu et visage. Ils se terminent par des percussions.

Le massage en pratique:

Epaule - Points sur l'épaule

Bras - Extérieur de l'avant-bras - Intérieur de l'avant-bras - Etirement du bras

Paume de la main - Dos de la main - Doigts

Dos

Hanches

Brossage en cascade

Nuque - Etirement de la nuque - Cuir chevelu

Percussions finales



## Liège - Château Massart (FC)

Rue du Château Massart, 70 4000 Liège

04 229 84 60

**Accueil :**

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 20h

/

[formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be)

### Conditions d' inscription

Pour de plus amples renseignements, contactez le service formation continue par téléphone au 04/229.84.60 ou via [formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be) Pour s'inscrire, rendez-vous sur notre site internet [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

Bon à savoir

Consultez l'ensemble de notre catalogue de formations continues sur notre site web [[www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be) [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be) (<http://www.formation-continue.be>)]. Pour tout renseignement, contactez-nous au 04/229.84.60 ou via [formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be)