MODULE 2.6

MASSAGE AMMA ASSIS

Dernière mise à jour : 03/09/2026
Organisme de formation certifié Qualiopi

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – 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@somasens.fr – www.somasens.fr

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale, kinésithérapique ni esthétique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

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

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – 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@somasens.fr – www.somasens.fr

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale, kinésithérapique ni esthétique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

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) :

Alicia Asse : *Praticienne en naturopathie et en massages bien-être, spécialisée en traditions ayurvédiques ainsi qu'en Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT). Accompagnante psychocorporelle et psychopraticienne pour parents et enfants, elle est également experte en périnatalité, parentalité et allaitement, riche d'une expérience de 10 ans en tant qu'auxiliaire de puériculture.*

2. Public concerné et prérequis

- Prérequis de connaissances : aucun prérequis en termes d'expérience, de compétences ou de diplômes/certificats préalables.
- Prérequis administratifs : accessible à toute personne majeure.
- Prérequis physiques : aptitude à la station debout prolongée et à l'effort articulaire (mains/épaules). Toute situation de handicap fera l'objet d'une étude pour aménagements raisonnables.

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.

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – 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@somasens.fr – www.somasens.fr

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale, kinésithérapique ni esthétique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

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 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)
09h15 : Accueil des stagiaires jusqu'à 09h30
09h30 : Présentation des stagiaires et du déroulé de la formation
09h45 : Histoire, bienfaits, contre-indications, Matériel, hygiène et installation. Ergonomie et posture du praticien (ancrage, respiration).
10h45 : Pause
11h00 : Démonstration du protocole de 45 minutes partie 1 : dos et membres supérieurs
11h00 : Démonstration et mise en pratique du protocole 15 min : prise de contact, échauffement, dos en profondeur et membres supérieurs
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – 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@somasens.fr – www.somasens.fr

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale, kinésithérapique ni esthétique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

13h30 : Démonstration et mise en pratique du protocole 15 min : nuque, crâne, étirements et percussions
15h15 : Pause
15h30 : Mise en pratique globale du protocole express (15 min) en entier. Groupe 1 puis groupe 2
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 2 (7h00)
MATIN (3h00)
09h15 : Accueil des stagiaires jusqu'à 09h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Entretien avec son client pour définir ses attentes et besoins, ainsi que les éventuelles contre-indications. Présentation du massage, de ses bienfaits et des techniques qui vont être employées. Démonstration et mise en pratique : notions énergétiques (méridiens), dos approfondi, bras, avant-bras et main.
11h00 : Pause
11h15 : Démonstration et mise en pratique : dos complet, hanches, nuque et crâne.
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)
13h30 : Démonstration et mise en pratique : grands étirements d'ouverture et redynamisation (percussions et clôture).
14h45 : Pause
15h00 : Mise en pratique du protocole complet (35 à 45 min) en entier. Groupe 1 puis groupe 2.
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 3 (7h00)
MATIN (3h00)
09h15 : Accueil des stagiaires jusqu'à 09h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Jeux de rôle, réglage de la chaise et installation client. Entrainement libre groupe 1.
11h00 : Pause
11h15 : Jeux de rôle, réglage de la chaise et installation client. Entrainement libre groupe 2.
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)
13h30 : Mise en situation professionnelle finale : entretien client pour définir ses attentes et besoins, ainsi que les éventuelles contre-indications. Présentation du massage adapté, de ses bienfaits et des techniques qui vont être employées. Groupe 1.
15h30 : Pause
15h45 : Mise en situation professionnelle finale : entretien client pour définir ses attentes et besoins, ainsi que les éventuelles contre-indications. Présentation du massage adapté, de ses bienfaits et des techniques qui vont être employées. Groupe 2.
17h00 : Bilan de fin de formation et questions-réponses
17h30 : Fin de la formation

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – 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@somasens.fr – www.somasens.fr

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale, kinésithérapique ni esthétique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

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 (non certifiant au sens de France Compétences) et certificat de réalisation remis en fin de module.

7. Accessibilité et Inclusion

Personnes en situation de handicap :
Somasens s'engage pour l'égalité des chances et l'inclusion. Nos formations sont ouvertes à tous. Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons à contacter notre Référent Handicap, Yoann Fonte, au 06 28 61 57 69 ou par email en amont de votre inscription.
Nous étudierons ensemble, et en toute confidentialité, les aménagements pédagogiques, matériels ou organisationnels nécessaires à la bonne réussite de votre parcours. Pour cela, nous nous appuyons sur un réseau de partenaires experts (RHF, AGEFIPH, Cap Emploi) afin de sécuriser votre apprentissage.

Personnes en situation précaire :
Nous avons à cœur de rendre nos enseignements accessibles. Si vous rencontrez des difficultés financières, vous pouvez nous en faire part. Des solutions d'échelonnement de paiement peuvent être envisagées en interne, et nous pourrons vous orienter vers nos partenaires sociaux, tels que le CCAS de Mouans-Sartoux, pour étudier d'éventuels dispositifs d'aide.

Personnes en réinsertion ou recherche d'emploi :
La formation est un formidable levier de rebond professionnel. Somasens vous accompagne dans vos démarches de reprise d'activité. Nous tenons à votre disposition les devis et programmes nécessaires au montage de vos dossiers de financement, et pouvons faire le lien avec France Travail ou votre conseiller en évolution professionnelle.

8. Indicateurs de résultats

Taux de réussite : 100%
(Calculé selon la validation des évaluations pratiques/théoriques - Depuis 03/2024 et selon étude du 04/2026)

Taux de satisfaction : 98%
(Calculé selon les réponses aux questionnaires à chaud - Depuis 03/2024 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.

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – 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@somasens.fr – www.somasens.fr

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale, kinésithérapique ni esthétique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

- Protège-têtière 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).

Modalités de financement :
Pour découvrir vos possibilités de prise en charge (OPCO, FAF, France Travail...) et être accompagné(e) dans vos démarches, veuillez consulter notre catalogue ou notre site internet.

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...

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – 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@somasens.fr – www.somasens.fr

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale, kinésithérapique ni esthétique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.