

## INFORMATIONS FORMATION PROTOCOLE AMMA

Document mis à jour le 01/08/2025 – V10

**Intitulé de la Formation :** formation au protocole du massage AMMA (massage sur chaise ergonomique)

**Objectif de la formation :** acquérir les gestes du protocole de massage AMMA

**Présentation du massage :** le massage Amma, d'origine japonaise, est une technique manuelle ancestrale qui vise à faciliter le mouvement de l'énergie dans le corps en un temps court. Il se pratique généralement sur une chaise ergonomique et sur des personnes habillées. Il utilise des pressions, des étirements et des percussions pour stimuler la circulation de l'énergie vitale. Son protocole est nommé KATA, et dure en environ 20 minutes. Il est pratiqué dans des environnements différents, que ce soit en entreprise, sur des salons, ou autres évènements.

### ⚡ **Bienfaits du massage Amma**

- ✓ Détend rapidement le dos, la nuque, les épaules et les bras
- ✓ Stimule la circulation de l'énergie (Qi)
- ✓ Réduit les tensions et le stress
- ✓ Améliore la concentration et la vitalité
- ✓ Pratique, accessible et sans contrainte

**Activité visée :** praticien en massage AMMA

### **Objectifs pédagogiques :**

- Expliquer le déroulement du massage avant la pratique
- Réaliser les gestes du protocole, de manière conforme, tout au long du massage
- S'assurer du bien-être du client pendant et après le massage

**Public visé :** professionnel du bien-être ou toute personne porteuse d'un projet professionnel bien-être

**Accessibilité Personnes Handicapées :** toutes nos formations théoriques peuvent être étudiées pour être accessibles aux personnes handicapées. Quelques soient vos difficultés (lecture, compréhension, fatigue intellectuelle ou physique, handicap moteur ou mental) nous cherchons à nous adapter pour vous proposer des modalités pédagogiques facilitant l'adaptation des parcours au besoin de chacun. Pour les formations pratiques (apprentissage massages), les possibilités sont à étudier en fonction du handicap. Nous disposons de tous nos cours au format papier, électronique, ou pour certains cours, au format vidéo. Personne référente à contacter : Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12.

**Les connaissances préalables requises :** aucune, mais des connaissances sur l'énergétique chinoise seront un plus.

**Prérequis techniques, pour les formations à distance :** accès à un ordinateur ou à une tablette fonctionnelle avec des logiciels à jour permettant d'écouter des fichiers multimédias et une connexion internet opérationnelle.

### **L'organisation et le fonctionnement de la formation :**

- **Personne chargée des relations avec l'apprenant :** Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12., [ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com), du lundi au vendredi de 9H à 19H (assistance technique et pédagogique)
- **Formateurs potentiels :** Nathalie Parayre, praticienne en massages, sophrologue, ou, en son absence, tout autre intervenant présentant les mêmes compétences.

**Les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :**

- **Moyens pédagogiques pour le présentiel** : pratiques en duo ou trio avec d'autres apprenants, ou sur modèle, sur table ou chaise de massage, futons, méthode active et participative
- **Moyens techniques à disposition pour le présentiel** : espace de formation, tables, housses de table, fauteuil ou chaise, supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens techniques à disposition pour la formation à distance** : supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens d'encadrement** : Nathalie PARAYRE, responsable de la formation et une équipe de formateurs expérimentés

**Le dispositif de suivi et d'évaluation de la formation :**

- **Avant le démarrage de la formation** :
  - o Recueil individuel des **attentes et des besoins de l'apprenant**
  - o **Évaluation des acquis en début en formation.**
- **En début de formation** :
  - o Un **livret de l'apprenant** est remis à l'apprenant en début de formation et sert de support au suivi de la formation. Ce document est à tenir à jour par l'apprenant et le(s) formateur(s).
  - o Pour les formations en présentiel une attestation de présence individuelle est remise à l'apprenant et est à signer chaque demi-journée de présence
- **En fin de formation** :
  - o **Évaluation des compétences** : elle est faite en cours et/ou en fin de formation. Le(s) formateur(s) valide(nt) la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant. Selon la formation cette évaluation est tracée sur le livret de l'apprenant. Elle prend la forme de points pédagogiques, QCM, mises en situation, échanges continus, etc...
  - o **Attestation de formation** : elle est remise en fin de parcours après validation des compétences
  - o **Évaluation de satisfaction** : en fin de formation pour l'évaluation globale de satisfaction

**Modalité de règlement pour les particuliers** : en cas d'autofinancement l'apprenant s'engage à effectuer un premier versement d'un montant équivalent à **30 % du coût de la formation** au terme du délai de rétractation en vigueur noté sur le contrat (14 jours). Le paiement du solde est effectué 7 jours en suivant, ou le premier jour de la formation en cas de formation en groupe ou en individuel

**Modalité de règlement pour les entreprises** : à réception de facture

**Conditions financières prévues en cas de cessation anticipée de la formation ou d'abandon en cours de stage** : voir nos CGV

**Modalités d'accès à la formation :**

**Pour les particuliers** : les personnes souhaitant se former doivent envoyer un mail ([ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com)) ou contacter par téléphone la responsable de formation (06.14.48.88.98) afin d'échanger sur leur(s) projet(s) et leur(s) besoin(s). À la suite de cet entretien, un dossier d'inscription sera envoyé au candidat à la formation afin de recueillir les informations nécessaires à la constitution d'un contrat de formation. Après la signature du contrat, un délai de rétractation de **14 jours calendaires** suivra. Durant ce délai, la personne souhaitant se former peut changer d'avis et se rétracter sans aucun frais, grâce à un formulaire de rétractation joint au contrat. Passé ce délai de **14 jours**, la personne sera considérée comme inscrite et pourra démarrer sa formation, sous réserve du paiement de son acompte.

**Pour les entreprises** : nous nous engageons à répondre à vos mails ou appels en moins de 3 jours, et de vous envoyer un devis et une convention dans les meilleurs délais.

**Délais d'accès** : à compter de la signature du contrat ou de la convention, les délais d'accès à la formation sont en moyenne de 15 à 20 jours.

**Lieu** pour les formations en présentiel : 107 Chemin de la Palanque 31140. En cas d'indisponibilité sur ce site, un lieu similaire sera choisi, offrant les mêmes conditions que le lieu de départ. L'apprenant en sera informé à l'avance.

**Informations sur la formatrice : Parayre Nathalie**  
Praticienne en Massages

Formations Ayurvédique, AMMA, personnes âgées et handicapées.

Le nom du formateur n'est ni contractuel ni exhaustif, la société NP Conseil et Formation se réservant le droit de modifier ou d'ajouter des formateurs ou des intervenants en fonction des compétences et des disponibilités de chacun.

La CV thèque des intervenants est accessible sur le site internet : [www.arnika-formation.com](http://www.arnika-formation.com)

## MODALITES D'APPRENTISSAGE

### A distance, avec tuteur et parcours pédagogique\* :

**Durée :** estimée **6H**

#### **Détail des activités pédagogiques attendues de l'apprenant :**

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques grâce à une vidéo et un support de cours (temps estimé **2H30**) (en rapport à la durée constatée en formation de groupe)
- Entraînement seul chez soi (nécessité d'avoir un « modèle ») (temps estimé à **3H**)
- Point pédagogique proposé à 6 semaines de formation (**15 min**)
- Enregistrement du protocole pour évaluation (temps estimé **30min**)

**Rythme :** entre 1 et 3 mois de formation, en fonction de vos disponibilités

#### **Organisation pédagogique du centre de formation :**

- Envoi du support de cours à l'apprenant au format PDF ≈ 4 pages et du livret Apprenant
  - Envoi d'une vidéo d'une durée de 19 minutes
  - Proposition d'un point pédagogique en milieu de parcours de formation
- Les protocoles écrits et les enregistrements peuvent éventuellement ne pas se suivre, cela permet de proposer plusieurs variantes au massage.

**Méthode pédagogique :** démonstrative (visualisation et reproduction)

**Assistance technique et pédagogique :** Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

**Procédure de validation des compétences :** l'apprenant envoie l'enregistrement d'une mise en situation sur le protocole enseigné, à la personne chargée des relations avec l'apprenant

**Sanction :** attestation de formation à distance attestant des compétences acquises

**Tarif (support numérique 4 pages + vidéo de 19 min) :** **300 €** (tarif individuel) 336 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Frais de dossier :** 50€

### En individuel avec formateur particulier (maximum 2 apprenants) (uniquement sur Toulouse) :

**Durée :** **3H** (à préciser en fonction du niveau de l'apprenant) (non compris travail personnel estimé à **3H**)

#### **Détail des activités pédagogiques attendues :**

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques avec un formateur (temps estimé **2H30**) (à préciser en fonction du niveau de l'apprenant)
- Possibilité d'avoir des heures supplémentaires avec formateur au tarif de 80€/H
- Évaluation par le formateur (temps estimé **30min**)

#### **Organisation pédagogique :**

- Support de cours au format PDF ≈ 4 pages et du livret Apprenant
- Regroupements de 4H avec formateur en présentiel

**Méthode pédagogique :** démonstrative (visualisation et reproduction)

**Assistance technique et pédagogique :** Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

**Procédure de validation des compétences :** examen pratique en fin de formation avec réalisation par l'apprenant du protocole enseigné

**Sanction :** attestation de formation attestant des compétences acquises

**Tarif :** **290 €** (tarif individuel) 325 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Frais de dossier :** 50€

### **\* Parcours pédagogique de formation pour atteindre les objectifs fixés**

Chemin à parcourir pour atteindre les objectifs de formation :

- Réception des cours (au format PDF et vidéos)

- Exploitation en autonomie des ressources (selon les cours : lire, écouter, visionner, pratiquer, réfléchir, etc...)
- Appropriation des cours par des activités (selon les cours : mémorisation, application, reformulation, transposition, construction, comparaison, critique, synthèse, évaluation, ...)
- Suivi pédagogique ou temps synchrone avec tuteur ou formateur selon la modalité d'apprentissage choisie
- Évaluations

### Le suivi pédagogique :

- Il consiste à accompagner l'apprenant dans sa progression vers son objectif. Divers documents sont proposés dont l'évaluation des acquis de début, l'évaluation des acquis de fin et le livret apprenant

## CONTENU PEDAGOGIQUE (SUPPORT PEDAGOGIQUE NUMERIQUE DE 4 PAGES)

En adéquation avec chaque objectif pédagogique, il est proposé le contenu suivant :

### Objectif 1 : Expliquer le déroulement du massage avant la pratique

Introduction

Indications du AMMA assis

Contre-indications du AMMA assis

Les points d'acupuncture du dos

- Les points Shu
- Les points Hua Juo Lia Ji Xue

- Dos épaules
- Bras mains
- Dos
- Hanche dos
- Nuque tête
- Étirement
- Final

### Objectif 2 : Réaliser les gestes du protocole, de manière conforme, tout au long du massage Le KATA

### Objectif 3 : S'assurer du bien-être du client pendant et après le massage Conclure une séance de massage

Le programme peut varier légèrement en fonction de la disponibilité des formateurs, chacun ayant ses spécificités et sa façon de faire, sans pour autant remettre en question les objectifs de la formation ni les compétences attendues pour l'apprenant à la fin de sa formation.

Le contenu des formations est donné et abordé avec pour seul objectif un « savoir » à visé de bien-être et non de soin. Il ne doit en aucun cas être utilisé à mauvais escient. Seul un professionnel de santé est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et d'un traitement adapté. L'utilisation des notions données dans nos formations se fait sous la pleine et entière responsabilité de la personne formée au même titre que l'utilisation qu'elle pourrait faire à partir de documents, livres ou revues autres que ceux proposés au sein de la formation. En aucun cas, la société NP Conseil et formation ne pourra être rendue responsable de cette utilisation, ainsi que d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant exister sur chaque cours.

## REGLEMENT D'EVALUATION POUR LA FORMATION

Nos formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'une école privée

Les compétences à acquérir, pour obtenir l'attestation de formation pour cette formation sont les suivantes :

- Expliquer le déroulement du massage avant la pratique
- Réaliser les gestes du protocole, de manière conforme, tout au long du massage
- S'assurer du bien-être du client pendant et après le massage

Afin de savoir si l'apprenant a acquis ces compétences à la fin du cursus, il est soumis à l'épreuve suivante :

Mise en situation pratique : pratique du massage ou d'une partie du massage Amma sur 30 min

Siret : 801 811 753 00012

Déclaration d'activité enregistré sous le numéro 73 31 07366 31 auprès du préfet de la région Occitanie

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

ecolearnika@gmail.com

M : +33 (0) 6 14 48 88 98

Durant sa mise en situation, l'apprenant doit montrer qu'il est capable de :

- Expliquer le déroulement du massage avant la pratique
- Réaliser les gestes du protocole, de manière conforme, tout au long du massage
- S'assurer du bien-être du client pendant et après le massage

Pour les personnes en formation avec formateur en présentiel, cette mise en situation sera faite sur le temps de cours en fin de session.

Pour les personnes en formation à distance, cette mise en situation sera filmée par le soin de l'apprenant et envoyée par mail à la personnes responsable des apprenants (Nathalie Parayre : [ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com)) pour validation des acquis en fin de formation.

**Pour recevoir l'attestation de formation, l'apprenant doit :**

- Avoir suivi la totalité de la formation (feuilles de présences émargées pour le présentiel)
- Obtenir l'appréciation « acquis » ou « en cours d'acquisition » à la mise en situation
- Avoir rendu les fiches d'évaluation des acquis de fin de formation et de satisfaction
- Avoir réglé la totalité des frais de formation

En cas de non-réussite, l'apprenant peut repasser les épreuves jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Le coût de ce rattrapage est de 50€ par passage (pratique et théorie).

A la suite de la formation, l'apprenant se verra remettre une **Attestation de Formation**.

**Rappel : nos formations ne sont pas reconnues par l'État. Nous attestons de compétences acquises au sein d'un organisme de formation privé**

**Mesures pour favoriser l'engagement des bénéficiaires et prévenir les ruptures de parcours :**

Afin de pallier les ruptures de parcours, l'organisme de formation NP Conseil et Formation met en place un certain nombre d'outils :

- Points pédagogiques durant les parcours
- Feuilles de présence pour les formations en présentiel
- Mails de suivi et de relance
- Livret d'accueil
- Livret de suivi pédagogique
- Démarche d'accueil PSH
- Frise chronologique

Ces outils permettent à l'apprenant de garder un lien avec le centre tout au long de sa formation

**J'ai bien pris note de toutes les informations données dans cette fiche, dont les modalités de formation, les tarifs, le programme et le règlement d'évaluation, et je valide leurs principes.**

**DATE :**

**SIGNATURE APPRENANT (précédée de la mention lu et approuvé, bon pour accord) :**

**ANNEXE : EXTRAIT DE COURS SUR LE MASSAGE TUINA (page 1 du cours)**

**Le massage assis (Amma Assis)**

**A INTRODUCTION**

Le massage Amma est une approche énergétique basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Il combine plusieurs techniques corporelles (réflexologie, shiatsu, relaxation coréenne). Il a pour objectif d'**éliminer les blocages énergétiques et de prévenir et maintenir la santé** en exerçant une série de manœuvres sur des points d'acupuncture situés le long des méridiens, des muscles et des articulations.

En plus d'être stimulant, il permet d'atteindre un état profond de relaxation et de bien-être intérieur. Le massage Amma complet se pratique en position couchée sur tout le corps, alors que le massage **Amma assis** se pratique sur une **chaise ergonomique** et exclut le traitement des jambes.

« **Amma** » (parfois écrit anma) est un terme traditionnel qui **veut dire « massage »** en japonais. Il tire son origine du terme chinois « **Anmo** », qui est son équivalent, et que l'on utilise depuis des millénaires pour décrire la technique de massage pratiquée en Chine. Les expressions *massage Amma*, *thérapie Amma* et *technique Amma* s'emploient donc couramment pour identifier la technique de massage qui fut d'abord introduite en Corée avant de s'implanter au Japon il y a près de 1 300 ans. Au 18<sup>e</sup> siècle, l'État japonais a réglementé la profession qui était alors enseignée dans des écoles spécialisées presque uniquement à des aveugles. Après la guerre de 1945, son exercice fut banni par les Américains, mais réapparut plus tard pour devenir aujourd'hui la forme de massage la plus populaire au Japon.

On doit à **Tina Sohn**, maîtresse en massage Amma d'origine coréenne, d'avoir renouvelé l'intérêt pour la pratique en Occident. En 1976, elle mit sur pied avec son mari Robert Sohn et un petit groupe de partisans le **Holistic Health Center** (renommé en 2002 New York Collège of Health Professions). C'est l'un des plus importants centres de formation et de recherche en médecine holistique à offrir un programme avancé en massage Amma.

En ce qui concerne la pratique du massage Amma assis, elle s'est développée aux États-Unis au début des années 80 grâce à **David Palmer**. En 1982, son maître Takashi Nakamura lui confia la mission de diriger l'*Amma Institute of Traditional Japanese Massage*, la première école américaine exclusivement dédiée à l'enseignement du massage Amma. C'est dans cette institution, qui n'existe plus aujourd'hui, qu'il a expérimenté la technique de massage sur chaise avant de fonder sa propre école. Des illustrations japonaises anciennes démontrent que le massage assis était pratiqué jadis, au début et à la fin d'une séance normale de massage.

**B INDICATIONS DU AMMA ASSIS**

Le massage Amma est une approche globale utilisée à la fois comme **méthode de prévention, de relaxation et de traitement**. Dans ce cursus, nous n'aborderons pas le champ du Amma thérapeutique puisqu'il est réservé aux masseurs-kinésithérapeutes et que les séances de Amma que nous proposons sont exclusivement orientées bien-être et prévention.

Son effet apaisant et énergisant convient à un très large public. Il **diminue l'excitabilité nerveuse, soulage les affections causées par le stress** (maux de dos, migraine, épuisement, insomnie), **accroît la circulation lymphatique et sanguine et entraîne un état de bien-être général**.