



Programme De Formation

Praticien de bien-être :

MASSAGE ASSIS / AMMA



OPTION

MASSAGE ASSIS (AMMA)

BINÔME

700€

GROUPE

600€

HEURES

14H



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 - Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: [Cils Design Oise](#) - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr



**PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE ASSIS (AMMA)
DE
« CIVILITE » « PRENOM » « NOM »**

.....
CILS DESIGN est certifié, référencé **DATADOCK**, organisme public de référencement des centres de formation.

Numéro de déclaration d'activité de l'organisme de formation

CILS DESIGN OISE, 13 RUE AVELINE 60520 THIERS SUR THEVE

Siret 79298396700011, code NAF 9602B

La déclaration d'activité de formation est enregistrée sous le n°22 60 03030 60 auprès du Préfet de Région de Picardie.

Intitulé de la formation

Praticien Bien-être (modelages de confort, non médicaux, non thérapeutiques).

Objectifs de la formation

- Apprendre un nouveau massage et connaître les spécificités du secteur.
- Acquérir les fondamentaux en bien être en développant ses compétences suivant les différentes techniques et étapes - Ajuster la pression et les étirements.
- Maîtriser tous les gestes ainsi que les enchainements.
- Perfectionner sa pratique son attitude et son toucher, sa posture et sa respiration.

Bienfaits du massage

Relaxation – Détente - gestion du stress.

Évacue les points de tensions musculaires le long des muscles para vertébraux.

Public concerné

Esthéticienne, Praticien(ne) bien-être, Spa praticien(ne), Kinésithérapeute, Ergothérapeute, Aide-soignant, Infirmier, Spa manager, Coach sportif, Reconversion professionnelle, Complément d'activité, ...

Niveau requis du stagiaire pour entrer en formation : Pas de prérequis

Prise en charge possible par les organismes de financement

FAFCEA, OPCO EP, AGEFICE, Autofinancement

Niveau de sortie du stagiaire pour entrer en formation

Formation certifiante

Formacode MASSAGE BIEN-ÊTRE : **43445**

Code APE 9604Z "Soins corporels"



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: [Cils Design Oise](#) - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr



Contenu de la formation

Praticien de Bien-Être (cours en Binôme ou en Groupe chez CILS DESIGN en semaines continues ou Week-end continus) 14H/2 jours.

Moyens techniques et pédagogiques

Les formateurs alternent un enseignement théorique et pratique pour avoir une implication immédiate des participants.

- Évaluation pré et post formation.
- Projection et support remis à chaque stagiaire à la fin de la formation.
- Démonstrations pratiques des techniques, ressenti, travail en groupe et mise en application donneur/receveur – Pratique en binôme.
- Amélioration des pratiques professionnelles immédiates.
- Prévoir des sous-vêtements adaptés à la pratique.
- Fiche d'évaluation du (de la) formateur (trice) et des attendues de la formation par les stagiaires.
- Remise d'un certificat en fin de cursus.

Moyens d'encadrement

Une équipe d'expertes, professionnelles, pédagogues, passionnées, disponible et à l'écoute compose Cils Design. Son atout c'est de former les apprenants à effectif restreint permettant des réponses personnalisées et un accompagnement sur mesure.

Débouchés

Embauche ou vacations dans un centre de massage de bien-être, un Spa ou en centre de thalassothérapie, installation en libéral : activité en cabinet et/ou à domicile, en Instituts de beauté...

Dates et durée du stage

Cours sur modèles par des formatrices certifiées

Durée : formation répartie sur des journées de **7 heures** (09h-13h et 14h-17h).

Dates : DU « DU » AU «AU » ou selon vos disponibilités, y compris les weekends

Lieu : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN

Vous trouverez en annexes jointes :

- Le plan de formation
- Le devis





PLAN DE FORMATION MASSAGE ASSIS (AMMA)

Ce modelage s'inspire des techniques traditionnelles japonaises (Shiatsu). Cette technique se pratique sur une chaise ergonomique et par-dessus les vêtements. Il libère les tensions particulièrement dans le dos, la nuque, la tête, les épaules, les bras jusqu'au bout des doigts et dynamise le corps. Ce modelage est idéal pour une première approche ou un moment de détente rapide.

PROGRAMME

- Historique & Rappels des bases fondamentales : anatomie – physiologie – énergétique – Les 7 principaux chakras.
- Spécificités du massage assis.
- Indications, contre-indications et bienfaits.
- Mise en place des séquences du massage assis.
- Démonstration pratique et application du Massage Assis.
- Différentes techniques & manœuvres spécifiques : Attitudes, déplacements et hygiène.
- Pratique du protocole dans sa totalité.
- Exécution du Massage Assis dans son intégralité par l'apprenant.
- Bonne gestion d'une séance.



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@[cils-design.fr](http://www.cils-design.fr)



Programme & Devis De Formation de Praticien Bien-Être

THIERS SUR THEVE, le

DEVIS : N°

Formation : MASSAGE ASSIS (AMMA)

Nombre de Participant : 6 MAXIMUMS

Stagiaire : « CIVILITE » « PRENOM » « NOM »

Date : DU **AU**

Lieu : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN OISE

Type de qualification : CERTIFICAT

OPTION	BINÔME	Tarifs	HEURES
MASSAGE ASSIS (AMMA)	<input type="checkbox"/> 700€	<input type="checkbox"/> 600€	14H
Montant total			€

RIB POUR VIREMENT

Titulaire du compte : CILS DESIGN
Banque : Société Générale SENLIS (00715)

Code banque	Code guichet	Compte	Clé RIB	IBAN	BIC
30003	00715	00020275095	11	FR76 3000 3007 1500 0202 7509 511	SOGEFRPP

Mme G. Wargny

