Massage assis en chaise ergonomique





€ 186,00 €

Public

Esthéticiennes, kinésithérapeutes, masseurs, masseuses,...

Prérequis

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

Objectifs

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.

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

Informations pratiques

Droit d'inscription 186,00€



Cette formation est agréée "chèques formation".

Horaires

- Q Liège
 - Du 19 janvier 2026 au 2 février 2026
 De 9h à 12h
- Certificat Attestation
 Attestation de participation.
- > Aides sectorielles à la formation

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle? Pour en savoir plus, consultez l'onglet Fonds sectoriels de formation (http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation)

Les Chèques-Formation sont accessibles aux publics suivants: kinésithérapeute, ergothérapeute, infirmier, personnel soignant.