

## Massage assis en chaise ergonomique// #3078



9 h



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.

Cette formation est agréée Chèques-Formation sous le numéro 3078 : en voici le lien direct : [fiche agréée chèque-formation \(https://www.leforem.be/catalogue-des-formations/formations/a4cb2e81-1916-4612-b2bb-b33733964daa\)](https://www.leforem.be/catalogue-des-formations/formations/a4cb2e81-1916-4612-b2bb-b33733964daa) [Cette fiche se retrouve dans le Catalogue wallon des formations \(https://www.leforem.be/catalogue-des-formations\)](https://www.leforem.be/catalogue-des-formations/formations/e99a44a2-a323-4de5-9b25-44511642930e) et vous pouvez aussi utiliser le numéro d'agrément dans la recherche par mot-clé. Le titre de la formation peut varier d'un catalogue à l'autre, sans incidence sur la validité du numéro d'agrément.

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**

📍 Liège

> Du 28 septembre 2026 au 12 octobre 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.