



Zen Attitude
Formations



MASSAGE AMMA SUR CHAISE

BIEN PLUS QU'UN MASSAGE, LE AMMA SUR CHAISE EST UNE SOLUTION DE BIEN-ETRE MOBILE, PENSEE POUR REpondre AUX BESOINS DES ENTREPRISES, DES ETABLISSEMENTS DE SANTE ET DES EVENEMENTS.

Le **massage Amma sur chaise** est une technique **courte, énergisante et accessible**, pratiquée sur une chaise ergonomique. Issu des traditions japonaises, ce massage se concentre sur **le dos, les épaules, la nuque, la tête et les bras**, avec des **pressions, percussions, mobilisations et étirements** pour **détendre, dynamiser et relancer l'énergie**.



☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation

☞ Mise à disposition du matériel

- Vous devrez cependant munir les participants d'**un galet de cohérence cardiaque, obligatoire pour le suivi pédagogique** de la formation.

Recommandation : 1 galet pour 2 participants. **Celui-ci est à acheter séparément via le lien suivant :**

<https://www.ags-lab.com/ZenAttitude/zenspire>

☞ [Voir le CV de la formatrice](#)

☞ Au programme :

- **Théorie** : Anatomie et énergétique
- **Techniques de pressions, étirements, mobilisations et percussions**
- **Construction d'un protocole** complet de 20 à 25 minutes
- **Adaptation** de la pratique aux entreprises, événements et collectivités

☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation

☞ Remise d'un certificat de réussite en fin de formation

☞ **Tarif de la formation** : 1000€ pour un groupe de **2 à 6 participants maximum** (Possibilité de prise en charge par l'ANFH)

☞ **Horaires des jours de formations** : 9h-12h15 / 13h-16h45

☞ **Lieu des formations** : Au sein de votre établissement

☞ **Dates de formation et modalités d'accès** : Voir calendrier et CGV

☞ **Handicap** : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

Les + du Amma en établissements de santé :

- ✓ Réduction du stress et de l'anxiété
- ✓ Action sur les systèmes sanguin, lymphatique et immunitaire
- ✓ Soulagement de la douleur
- ✓ Amélioration de la mobilité
- ✓ Amélioration de la concentration et de l'énergie
- ✓ Bénéfices psychologiques
- ✓ Respect de l'intimité et de la dignité
- ✓ Accessibilité et simplicité
- ✓ Renforcement de la cohésion d'équipe

☞ **Durée** : 2 jours/14 heures

☞ Objectifs :

- Apprendre un **protocole structuré de 20 à 25 mn**
- Soulager rapidement les **tensions musculaires et nerveuses**
- Offrir un massage **sans huile et habillé**, facile à proposer partout
- Développer une pratique **nomade, professionnelle et sécurisante**
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine et de l'énergétique chinoise**

☞ Pour qui ?

- Professionnels du bien-être, esthéticien·ne·s, spas
- Professionnels de santé

☞ Prérequis

- Etre professionnel du bien-être confirmé(e) **ou** professionnel de santé

Pourquoi proposer cette formation à vos équipes ?

Le massage Amma sur chaise constitue une solution simple, rapide et facilement déployable pour favoriser le bien-être au sein des établissements de santé.

Pratiqué sur une personne habillée, sans huile et sans nécessité d'installation spécifique, il permet d'offrir en seulement quelques minutes un véritable moment de détente, tout en contribuant à réduire les tensions physiques et mentales liées au quotidien professionnel.

Cette approche peut être proposée aussi bien aux personnes accompagnées qu'aux équipes, dans une démarche de qualité de vie et des conditions de travail (QVCT).

Pourquoi apprendre avec Zen Attitude ?

En premier lieu, parce que cette méthode unique a été créée par Geneviève, fondatrice de Zen Attitude. **Aucun autre organisme de formation ne transmet cette méthode précise aujourd'hui.**

Ensuite, parce que chez Zen Attitude, chaque formation est conçue pour transmettre bien plus qu'un protocole.

Chaque apprenant comprend les gestes, développe la qualité de son toucher et adapte sa pratique aux besoins de chaque personne.

Grâce à une pédagogie basée sur la démonstration, la pratique intensive et un accompagnement personnalisé, chaque apprenant progresse pas à pas jusqu'à maîtriser la technique avec confiance.

Parce qu'un bon praticien ne se contente pas de reproduire des gestes : il comprend ce qu'il fait, pourquoi il le fait et comment l'adapter.

De plus, je suis convaincue que la qualité d'un massage dépend autant de la technique que de la présence du praticien.

C'est pourquoi mes protocoles intègrent des exercices de cohérence cardiaque. Cette technique reconnue pour ses effets sur l'équilibre du système nerveux autonome, favorise la régulation du stress, améliore la concentration et contribue à une meilleure qualité de présence.

Intégrée aux formations, elle prépare le professionnel à aborder chaque massage dans un état de disponibilité et de sérénité.

Zen Attitude est l'un des rares organismes de formation à intégrer la cohérence cardiaque à ses protocoles. Cela donne une valeur ajoutée aux massages et fait la différence entre un simple massage et un véritable accompagnement du bien-être des patients et résidents.

En résumé, chez Zen Attitude, on n'apprend pas seulement une technique de massage : on développe un savoir-faire, une qualité de toucher et une compréhension du corps qui feront durablement la différence dans sa pratique professionnelle.

Les points forts de la formation

➤ Une technique parfaitement adaptée au milieu professionnel

Courte, habillée et ne nécessitant qu'une chaise ergonomique, cette pratique s'intègre facilement dans le fonctionnement quotidien d'un établissement.

➤ Un outil favorisant le bien-être des équipes

Le massage Amma sur chaise offre aux professionnels un moment de récupération particulièrement apprécié, contribuant à diminuer les tensions liées aux contraintes physiques et émotionnelles du métier.

➤ Une approche bénéfique pour les personnes accompagnées

Réalisé dans le respect des capacités de chacun, ce massage permet d'apporter confort, détente et qualité de présence auprès des personnes accueillies.

➤ Une mise en œuvre rapide

Grâce à son format de 20 à 25 minutes, cette technique peut être facilement intégrée dans les organisations sans perturber le fonctionnement des services.

➤ Une réponse aux enjeux de qualité de vie au travail

Cette formation apporte aux établissements un nouvel outil favorisant le bien-être, la prévention des tensions et l'amélioration de la qualité des relations humaines.

➤ Une pratique immédiatement transférable

À l'issue de la formation, les participants disposent d'un protocole directement applicable dans leur environnement professionnel.

Ce que cette formation va permettre à vos équipes

- ✓ Réaliser un protocole complet de massage Amma sur chaise.
- ✓ Adapter les gestes aux besoins des personnes accompagnées ou des collaborateurs.
- ✓ Utiliser une chaise ergonomique dans le respect des règles de sécurité.
- ✓ Favoriser un moment de détente rapide et efficace.
- ✓ Intégrer cette pratique dans une démarche de QVCT et de bien-être.
- ✓ Développer une qualité de présence renforçant la relation avec les personnes accompagnées.

Quelques retours d'expérience

Les clientes ayant suivi la formation en 2026 témoignent de sa qualité, de son évolution et de son amélioration depuis 2025.

Ce qu'en ont pensé les clientes :

« Support pédagogique très bien »

« La formatrice utilise les mots justes pour ses explications »

« Très contente de cette formation »

Évaluation de la formation (moyenne depuis janvier 2026)

- Satisfaction globale : **100%**
- Recommandation : **100%**

Parce que chaque établissement est unique et possède ses propres enjeux, je privilégie un premier échange par téléphone ou en visioconférence avant toute inscription.

Cet entretien nous permettra d'identifier vos besoins, de comprendre vos objectifs et de prendre en compte les spécificités de votre organisation.

Nous construirons ainsi ensemble un projet de formation parfaitement adapté à votre établissement.

Choisissez le mode d'échange qui vous convient le mieux :

Echanger par téléphone

Planifier une visioconférence