



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 REPENDRE AUX BESOINS DES ENTREPRISES, DES ETABLISSEMENTS DE SANTE ET DE 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**.



👉 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

👉 Moyens pédagogiques et Méthode :

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

👉 Mise à disposition de la chaise ergonomique et du matériel

- Vous devrez cependant vous munir d'un **galet de cohérence** cardiaque, **obligatoire pour le suivi pédagogique** de la formation. Celui-ci est à acheter séparément via le lien suivant : <https://www.ags-lab.com/ZenAttitude/zenspire>

👉 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** : Professionnels – Possibilité de prise en charge partielle (pas de CPF) : **700€*** ; Entreprises : **1000€ pour un groupe de 2 à 6 personnes**

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

👉 **Lieu des formations** : [4, rue Saint André 30210 REMOULINS](#) ou en entreprise

👉 **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.

👉 [Voir le CV de la formatrice](#)



👉 **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 en entreprise, milieu hospitalier, événement ou cabinet
- 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 choisir cette formation ?

Le massage Amma sur chaise est une technique courte, dynamique et particulièrement efficace pour soulager rapidement les tensions liées au stress et aux postures du quotidien.

Inspiré des traditions japonaises, il se pratique sur une chaise ergonomique, sans huile et sur une personne habillée.

Grâce à un enchaînement précis de pressions, percussions, mobilisations et étirements, il procure en seulement 20 à 25 minutes une profonde sensation de détente tout en redonnant énergie et vitalité.

Facile à mettre en œuvre, il constitue une prestation particulièrement adaptée aux entreprises, salons professionnels, événements, collectivités ou cabinets de bien-être.

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.

Vous apprenez à comprendre les gestes, à développer la qualité de votre toucher et à adapter votre pratique aux besoins de chaque personne.

Grâce à une pédagogie basée sur la démonstration, la pratique intensive et un accompagnement personnalisé, vous progressez 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, permettant de se recentrer, d'apaiser le mental (aussi bien du praticien que de la personne massée) et de développer une qualité de présence avant le massage.

Cette préparation favorise un toucher plus conscient, plus fluide et plus harmonieux, pour le bénéfice du praticien comme de la personne massée.

Zen Attitude est l'un des rares organismes de formation à proposer l'intégration de cohérence cardiaque à vos prestations. Cela donne une valeur ajoutée à vos massages et fait la différence entre une simple prestation massage et un véritable accompagnement du bien-être de vos clients(es).

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

Les points forts de la formation

➤ Une technique rapide à fort impact

En seulement 20 à 25 minutes, le massage Amma sur chaise permet de relâcher efficacement les tensions accumulées tout en procurant une agréable sensation de légèreté et de dynamisme.

➤ Une prestation sans huile, accessible partout

Réalisé sur une personne habillée et sans installation complexe, ce massage s'intègre facilement dans de nombreux environnements : entreprise, événementiel, collectivités, salons professionnels ou cabinet.

➤ Une pratique idéale pour développer votre activité

Grâce à son format court et à sa grande mobilité, cette technique ouvre de nouvelles opportunités d'intervention auprès des entreprises, associations, collectivités et organisateurs d'événements.

➤ Un protocole structuré et professionnel

Vous apprendrez un enchaînement précis alternant pressions, mobilisations, étirements et percussions afin de proposer une prestation fluide, efficace et sécurisée.

➤ Une approche alliant détente et dynamisation

Contrairement à de nombreux massages favorisant uniquement le relâchement, le massage Amma sur chaise aide également à retrouver énergie, concentration et disponibilité.

➤ Une technique immédiatement rentable

Son faible temps de réalisation permet d'enchaîner plusieurs prestations lors d'une même intervention, tout en répondant aux attentes croissantes des entreprises en matière de bien-être au travail.

Ce que cette formation va vous permettre

À l'issue de votre formation, vous serez capable de :

- ✓ Réaliser un protocole complet de massage Amma sur chaise.
- ✓ Installer et utiliser une chaise ergonomique en toute sécurité.
- ✓ Adapter votre pratique selon les besoins de chaque personne.
- ✓ Maîtriser les principales techniques de pressions, mobilisations, étirements et percussions.
- ✓ Intervenir en entreprise, lors d'événements ou en cabinet.
- ✓ Développer une activité nomade et diversifier vos prestations.

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 qu'une formation de qualité commence par une rencontre, avant toute inscription je prends le temps d'échanger personnellement avec chaque futur participant lors d'un entretien en visioconférence.

Ce temps d'échange nous permettra de faire connaissance, d'évoquer votre projet professionnel, de répondre à toutes vos questions et de vérifier ensemble que cette formation est pleinement adaptée à vos attentes.

Vous pourrez ensuite vous engager en toute confiance, avec une vision claire de votre futur parcours.

[Je réserve mon entretien](#)