



**7 AVENUE STEPHANE MALLARME
75017 PARIS
SIRET 59200583900010**

PROGRAMME FORMATIONS

Dates : Mercredi 10 et jeudi 11 décembre 2025

Formatrice : Ruth Indiathi

Masseuse, formatrice, créatrice de protocoles, fondatrice et gérante du Village Balinais.

Titre : Amma Assis Balinais

Durée : 2 jours • 14 heures

Type de formation : Présentiel collectif

Descriptif du protocole

Le Amma Assis balinais est une technique remarquable et très efficace pour soulager les tensions corporelles. Il est particulièrement bien adapté à la vie professionnelle en raison de sa durée brève (20mn) et de sa technicité habillée assis sur chaise ergonomique qui libère la surface dorsale, la nuque et le crâne.

Ses Bienfaits :

- Dénoue et apaise les tensions du haut et du bas du dos (issue de la posture assise).
- Fluidifie le mouvement.
- Libère le mental du stress et le recentre sur le moment présent.
- Améliore la créativité et la qualité des relations.

Objectif pédagogiques

- Acquérir un protocole technique spécifique à réaliser sur un.e client.e assis.e.
- Intégrer une méthodologie structurée d'enchaînements de manœuvres constituant une séance.
- Déployer la qualité technique des manœuvres impliquées sur le corps de manière adaptée et personnalisée.
- Développer ses compétences dans le domaine du bien-être.

Public concerné - Prérequis à la formation

Aucun prérequis n'est nécessaire. Cette formation est accessible aux professionnels de l'esthétique, de la beauté et du bien-être, aux professionnels de santé, ainsi qu'aux personnes en réorientation professionnelle.

Déroulement pédagogique

1er jour

Accueil, présentation des élèves et des points clés du programme.

Energie du praticien : exercices de détente, relaxation et concentration inspiré par le Yoga.

Présentation du massage AMMA ASSIS.

Démonstration des techniques de pressions palmaires avec la paume de la main le long de la gouttière vertébrale sur le longissimus et fessiers.

Pressions avec les pouces le long de la colonne vertébrale, assouplissement des muscles superficiels trapèzes sur leurs terminaisons sur l'omoplate et grand dorsal et profonds sous épineux, petit et grand rond.

Synthèse de la journée en groupe : Prise de notes, élaboration personnelle en petit groupe des questions au travail durant le stage, réalisation autorisée de courtes séquences de film sur smartphone de 1 à 2mn concernant une technique spécifique pour aider à mémoriser et maîtriser la technique travaillée.

2ème jour

Energie du praticien : exercices de détente, relaxation et concentration inspiré par le Yoga.

Recueil des questions techniques et personnelles liés à la pratique du massage.
Répétition des techniques apprises la veille, échanges donneur/receveur et corrections.
Travail sur la zone épaule/nuque cervico-thoracique postérieur trapèzes (insertion occipitale du chef supérieur, insertion sur les épineuses des vertèbres cervicales du chef moyen), splénius et latérale (muscle sterno cléido mastoïdien).
Travail sur les bras, avant-bras et mains par étirements, pétrissages, vibrations, compressions.
Travail sur la nuque et le crâne : tapotements, frictions, étirements, travail sur la respiration.
Synthèse de la journée : La fin d'après-midi sera consacrée à la supervision du travail des élèves afin de les aider à consolider et perfectionner leur maîtrise du AMMA Assis dans sa globalité.
Répétition générale du protocole, des enchainements techniques dans leur globalité.
Evaluation, débriefing et délivrance d'une attestation de formation.

Modalités techniques et pédagogiques

La formation est théorique et pratique.
Alternance de démonstrations et d'ateliers pratiques guidés par le formateur.
Du matériel professionnel est mis à disposition lors de la formation.
Remise d'un support de formation.
Pratique en binôme et mise en situation pratique individuelle.

Suivi et moyens d'évaluation

Une grille d'évaluation individuelle permet d'évaluer chaque stagiaire en préalable de l'entrée et en fin de formation.
Des ateliers pratiques tout au long de l'apprentissage ainsi qu'une mise en situation pratique individuelle en fin de formation permettent par ailleurs de valider l'acquisition des compétences techniques et pratiques du stagiaire.
Une attestation de suivi de formation est remise à chaque stagiaire en fin de formation.

Indicateurs de résultats

En raison de sa nouveauté, il n'existe pas encore de taux de satisfaction.

Tarif

Le prix de la formation est de 450 €.

Le tarif indiqué comprend :

- La formation de 14 heures
- La délivrance d'une attestation de formation en fin de formation
- La remise d'un support papier.

Les petits déjeuners sont offerts. Les déjeuners restent à la charge du stagiaire

Inscription / Financement

Cette formation peut faire l'objet d'une prise en charge intégrale ou partielle auprès des organismes collecteurs auxquels vous cotisez annuellement : FAFCEA, AFDAS, AGEFICE, FORMIRIS, OPCO EP, FAFIH, FIF PL...

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 53507 75.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Pour faciliter le financement de votre formation, un paiement en 2, 3 ou 4 fois (sans frais) est possible sur simple demande. Contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 pour plus d'informations.

Pour recevoir un bulletin d'inscription, contactez Alexandra par email : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Pour régler votre formation :

- Paiement en ligne par carte bancaire – 100 % sécurisé.
- Paiement en espèces sur place.
- Paiement par virement. Pour recevoir notre RIB IBAN : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Modalités et délais d'accès

Le stagiaire est considéré inscrit après validation de l'entretien avec la responsable de formations.
L'inscription à la formation peut être effectuée à tout moment, selon les places restant disponibles*.

*NB : Effectif minimum : 4 stagiaires - Effectif maximum : 12 stagiaires

Lieu & Accès

Siège Social
Les Nouvelles Esthétiques Spa
7 avenue Stéphane Mallarmé
75017 Paris

Sortie périphérique : Porte Champerret

Métro 3 : Porte Champerret
RER C : Gare de Pereire Levallois
BUS : 84, 92, 93, 164, 165, PC

Besoin d'un hôtel ? Nous sommes partenaires de l'hôtel Héliopolis de la Porte Champerret. Pour réserver en ligne, cliquez ici <https://champerret-heliopolis-paris-hotel.com/fr/> ou contactez Thierry au 01 47 64 92 56 (n'hésitez pas à préciser que vous venez de notre part).

Besoin d'un resto ? Notre restaurant partenaire : La Chope Champerret, 143 Av. de Villiers, 75017 Paris. Demandez Yannick au 01 43 80 80 64 (n'hésitez pas à préciser que vous venez de notre part).

Accessibilité aux personnes handicapées

Dans le cadre de nos formations, nous pouvons accueillir des personnes présentant un handicap. Suivant la forme et la nature de ce dernier, nous sommes en mesure de vous proposer des adaptations. Afin de répondre au mieux à votre demande nous vous invitons à nous contacter directement par email à l'adresse suivante alexandra@nouvelles-esthetiques.com ou par téléphone au 01 43 80 71 21.
Si vous avez besoin d'une compensation ou adaptation pour le contenu, les supports, le «lieu», le matériel utilisé, les horaires, le rythme, nous sommes à votre écoute.

Horaires

Ouverture de la salle de formation : 9 h 15

Début de la formation : 9 h 30
Pause déjeuner : 13 h 00 à 13 h 30
Fin de la formation : 17 h 00

Contact

Pour tout renseignement sur la formation, aide à la constitution de votre dossier de prise en charge ou validation de votre inscription, contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 - par email : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Réclamation

Pour toute réclamation, contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 - par email : alexandra@nouvellesesthetiques.com

Pour la sécurité de notre clientèle, notre centre de formation respecte les mesures sanitaires en vigueur (cf. gouvernement).

les nouvelles
esthétiques
spa

7 av. Stéphane Mallarmé
75017 Paris
Tél. : 01 43 80 06 47 - Fax : 01 43 80 83 63
www.nouvelles-esthetiques.com

Guigo Alexandre
Responsable Formations

Mise à jour le 10 septembre 2025