

# Programme de Formation Amma Allongé

(Articles L. 6353-3 à L. 6353-7 du Code du travail)

**Ecole de Massages AnMo Fang organisme de formation déclaré  
sous le n° 75640488764, auprès du Préfet de Région Nouvelle-Aquitaine**

## **Jour 1 : Techniques de Massage du Dos, des Trapèzes et des Cervicales (7 heures)**

### **Matin (3 heures)**

- Introduction à l'AMMA Allongé (1 heure)
- Présentation des objectifs de la formation.
- Aperçu des techniques de massage AMMA appliquées en position allongée.

### **Massage du Dos (2 heures)**

- Apprentissage des techniques de massage spécifiques pour détendre les muscles du dos.
- Pratique des mouvements de pression, de pétrissage et d'étirement.

### **Massage des Trapèzes et des Épaules (2 heures)**

- Exploration des points de tension dans les trapèzes et les épaules.
- Application de techniques de massage pour soulager les douleurs et libérer la tension.

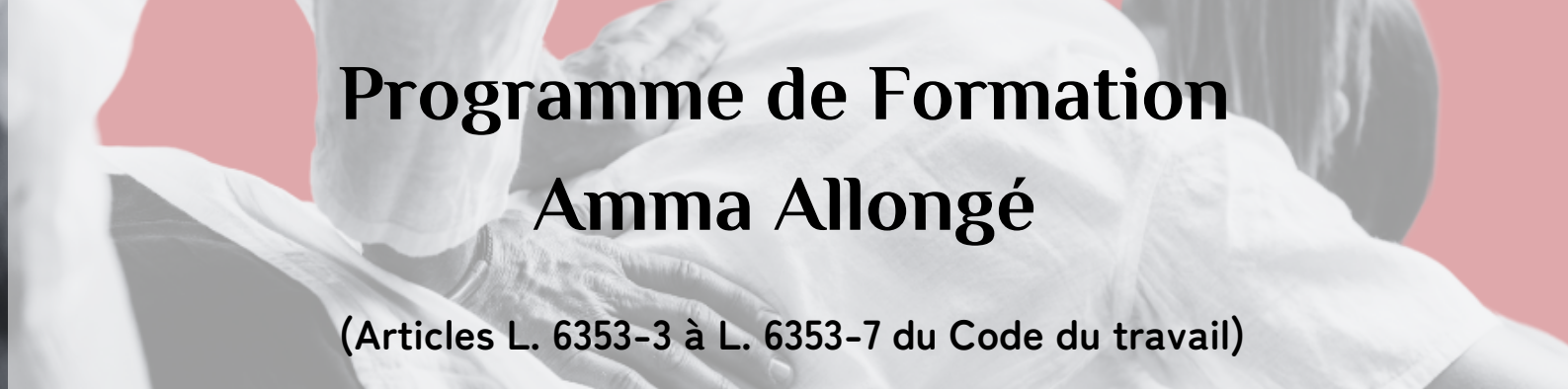
### **Massage des Cervicales (2 heures)**

- Techniques de massage pour relâcher les muscles du cou et des cervicales.
- Attention particulière portée à la posture et à la pression appropriée.

## **Jour 2 : Techniques de Massage des Bras, des Mains et de la Tête (7 heures)**

### **Massage des Bras (2 heures)**

- Apprentissage des techniques pour détendre les muscles des bras et des avant-bras.
- Utilisation de mouvements de friction et d'effleurage pour améliorer la circulation.



# Programme de Formation Amma Allongé

(Articles L. 6353-3 à L. 6353-7 du Code du travail)

**Ecole de Massages AnMo Fang organisme de formation déclaré  
sous le n° 75640488764, auprès du Préfet de Région Nouvelle-Aquitaine**

## **Massage des Mains (2 heures)**

- Exploration des zones réflexes et des points d'acupression dans les mains.
- Application de techniques de massage pour soulager le stress et la tension

## **Massage de la Tête (2 heures)**

- Techniques de massage du cuir chevelu pour stimuler la circulation sanguine et favoriser la détente.
- Pratique des mouvements de rotation et de pression sur le crâne.

## **Pratique Supervisée (1 heure)**

- Sessions de pratique supervisée pour intégrer les techniques apprises.

## **Jour 3 : Techniques de Massage des Mollets, des Pieds et Révision Générale (7 heures)**

### **Massage des Mollets (2 heures)**

- Techniques de massage pour soulager la tension dans les mollets et les jambes.
- Utilisation de mouvements de pétrissage et d'étirement pour favoriser la relaxation.

### **Massage des Pieds (2 heures)**

- Exploration des zones réflexes des pieds et de leurs connexions avec le corps.
- Application de techniques de massage pour apaiser les douleurs et améliorer la circulation.

### **Révision Générale et Pratique (3 heures)**

- Révision des techniques apprises au cours des deux premiers jours.
- Sessions de pratique pour consolider les compétences et poser des questions.