

## Atelier bien-être au travail

## Massage AMMA : auto-soin et autonomie au travail

Le massage assis se reçoit. La formation Amma, elle, apprend à vos salariés les gestes d'auto-massage qu'ils pourront refaire seuls, tous les jours, sans praticien.

### Objectifs pédagogiques

- Décrire ce qu'est le massage AMMA et ses bénéfices sur les tensions professionnelles
- Identifier ses 3 zones de tension principales et leur origine posturale
- Réaliser 5 techniques d'auto-massage sur la nuque, les épaules et les mains
- Appliquer les règles de sécurité et de consentement liées à la pratique du massage
- Expliquer les bases anatomiques des zones travaillées en AMMA (nuque, trapèzes, rhomboïdes, avant-bras, mains)
- Réaliser une séquence complète d'auto-massage de 10 minutes sur les zones clés
- Appliquer les 15 techniques de base du massage AMMA assis sur chaise sur un collègue volontaire

### Formats et tarifs

|                                                           |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Découverte<br>1 h<br><b>à partir de 71 € HT / session</b> | Formation complète avec mise en autonomie<br>3 h 30<br><b>à partir de 250 € HT / session</b> |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

### Les informations pratiques

|               |                                                                                                                                                |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Public        | Tout salarié, tous secteurs d'activité                                                                                                         |
| Prérequis     | Aucun - accessible à tous, aucune connaissance en massage requise                                                                              |
| Durée         | Découverte 1h   Formation complète 3h30 avec mise en autonomie                                                                                 |
| Effectif      | 4 à 12 participants par session                                                                                                                |
| Modalités     | Présentiel - Intra-entreprise                                                                                                                  |
| Délai d'accès | À partir de 7 jours après validation de votre demande.                                                                                         |
| Tarif         | À partir de 71 € HT de l'heure. Sensibilisation 1 h : à partir de 71 € HT. Formation complète 3 h 30 : à partir de 250 € HT.                   |
| Financement   | OPCO ou plan de développement des compétences pour le format atelier (action de formation) ; fonds propres pour la prestation bien-être seule. |
| Qui dispense  | Praticien(ne) AMMA certifié(e) référencé(e) Integraall                                                                                         |
| Évaluation    | Quiz de positionnement, évaluation des acquis en fin de session, questionnaire de satisfaction.                                                |
| Sanction      | Attestation de formation Integraall (format atelier).                                                                                          |

Deux façons de le vivre. En prestation bien-être (séances de détente sur site), hors champ de la formation professionnelle, sur fonds propres. En atelier de formation (objectifs pédagogiques et évaluation des acquis) : une action de formation au sens de l'article L. 6313-1 du Code du travail, mobilisable via votre OPCO sous conditions.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : [hello@integraall.fr](mailto:hello@integraall.fr) · 06 48 14 28 67 · [www.integraall.fr](http://www.integraall.fr)