

Institut de **P**ratiques **N**aturelles de **S**anté et de bien **Ê**tre



Les stages spécialisés de l'IPNSE

Kata Amma **(massage sur chaise ergonomique)**



IPNSE - www.ipnse.com

195 Av. Joseph Elie Ceccaldi - 83200 Toulon

Stage intensif

1 week-end

« Ce stage, à 90% pratique, vous propose d'acquérir progressivement les compétences nécessaires à la mise en place du Kata Amma dont la portée impacte efficacement la sphère physique et psychique.

L'histoire du massage Amma remonte à des millénaires. Il est basé sur des principes de médecines traditionnelles japonaises et chinoises. Le protocole sur chaise ergonomique tel qu'il est enseigné à l'IPNSE, a vu le jour dans les années 1980 aux Etats-Unis grâce à David Palmer.

Le massage assis sur chaise se réalise sur des sujets habillés.

Il vise à éliminer les tensions via un enchaînement de manœuvres qui génèrent une décontraction musculaire très rapide (15-20 minutes) et qui permet conjointement de catalyser l'énergie vitale. Pour des personnes qui ne pourraient pas se mettre en position ventrale allongée sur une table de massage, la position assise permet des manœuvres de remplacement pour accéder au dos et aux cervicales. Ce massage sur chaise, très accessible dans son exécution, représente un outil intéressant pour une pratique en cabinet, à domicile et il est de plus en plus prisé en entreprise. »



Frédéric Lesieur
Responsable de l'IPNSE

Thérapeute en psychologie énergétique et naturopathie

Renseignements sur les dates & les tarifs :

@ contact.secretariat@ipnse.com

☎ 06 07 37 00 06

**Création de sessions privées
devis sur demande**

Découvrir, apprendre et pratiquer :

Les fondements du Kata Amma

Les bienfaits sur le plan physique et psychologique

Travail préparatoire et ergonomie
pour le praticien

Etude progressive des différentes phases du massage

Mise en place de tous les enchaînements
et de la séance complète (20 minutes)

Entrevoir des approches créatives
et complémentaires au Kata Amma original

A l'issue du stage, vous serez en mesure :

De réaliser des séances de massage sur chaise
complètes et structurées

De détendre rapidement vos interlocuteurs
tout en stimulant leur énergie vitale

D'avoir une démarche globale généraliste
de prévention de santé et de bien-être
en cabinet, en entreprise ou à domicile

Certification

Un certificat est remis à l'issue du stage.
Il est nominatif et accompagné du programme
détailé du stage suivi à l'IPNSE



Pédagogie et supports

Projection des cours sur grand écran
sous format Power-Point

1 livret relié contenant l'ensemble des cours
relatifs au « Kata Amma »

1 planche « aide-mémoire » plastifiée

Travail en binôme sur chaise ergonomique



Un suivi et une proximité forte

Le nombre volontairement limité de stagiaires
(4 personnes minimum à 8 maximum par session)
permet un accompagnement et un suivi individuel
optimisant les temps d'étude et de pratique à l'institut



Organisation

Matériels divers à disposition sur place
(linges, gel désinfectant. . .)

Pauses gourmandes offertes le matin et l'après-midi
(eau, café, thé, tisane, fruits, friandises. . .)

Cuisine équipée à disposition pour préparer les repas
du midi (ou restaurants à proximité)

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Préambule

Les techniques psycho-corporelles
énergétiques

Le rôle régulateur de l'«Energie»
selon la médecine traditionnelle chinoise

Le Kata Amma

Historique - fondements

Précautions & contre-indications

Champs d'application

Déclinaison du Kata Amma

**(20 minutes) sur chaque participant
par le ou les animateur(s)**

Ressentir le Kata Amma sur soi

Observer

Debriefing

Le Kata Amma en pratique

Préparation du praticien

La chaise de massage et l'installation

Ergonomie & postures du praticien

Respiration & rythme du praticien

Les différentes techniques corporelles

Protocole

La chorégraphie en résumé

Les parties de corps travaillées

Les différentes étapes

Programme (suite)

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Enchaînements et étude progressive

Phase de prise de contact

Travail sur les épaules

Travail sur le dos

Travail de la nuque

Travail sur les bras

Travail sur les avant-bras et mains

Travail sur la tête

Phase de clôture

Focus sur les techniques

Pressions avec les paumes des mains

Pressions avec les pouces

Pressions avec les coudes

Pressions avec les avant-bras

Etirements

Percussions avec l'angle des phalanges auriculaires

Percussions avec les mains (prière-coupe-zigzag)

Balayages

Pincements

Mise en place de l'ensemble des manoeuvres

Enchaînements complets

Du respect du protocole à la créativité

Possibilités d'adaptations