

## Horaires et dates de la formation "Amma" 2009



**Vendredi de 9h00 à 17h00**

**Samedi de 9h00 à 17h00**

**Dimanche de 9h00 à 17h00**

(pause déjeuner 60 minutes)



- 26, 27, 28 juin 2009

- 25, 26, 27 septembre 2009

- 15, 16 et 17 janvier 2010

- 7, 8 et 9 mai 2010



**Durée de la formation:**

**21 heures**



**Un fascicule complet du kata et un DVD vous sera remis**

### Bulletin de pré-inscription

Afin de prendre en compte votre participation à la formation en Amma merci de remplir ce bulletin de pré-inscription et de nous l'adresser à Coachlife 3 rue de la banque 73000 Chambéry.

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

Tel:.....

Courriel.....

Date de la formation.....



## Intervenant



**Macha SYLVAIN**

Certifié en "Amma", "Reflexologie Plantaire" "Californien" et "Relaxation Coréenne".

## Tarifs



**290 €** comprenant :

- 21 heures de formation
- un fascicule du kata complet
- Un DVD du kata complet

## Renseignements



**Formation Coachlife**

Tel: 04.79.85.75.58

Port: 06.22.96.06.80

Courriel: [contact@coachlife.fr](mailto:contact@coachlife.fr)

Internet: [www.formation.coachlife.fr](http://www.formation.coachlife.fr)

rubrique "Amma"

## Lieu



**Coachlife**

3 rue de la banque

73000 CHAMBERY

(Place d'Italie, entrée à droite du Crédit Mutuel)



Formation  
Coach Life

*Life*  
**Coach**

# Cycle de formation

# au Amma

## Année 2009



l'art traditionnel japonais  
de l'acupression



## Le Amma Qu'est ce que c'est ?

Le Amma, technique dérivée du shiatsu, voit le jour aux Etats Unis en 1982 avec David PALMER.

C'est un enchaînement de séquences codifiées appelé "kata". Rythmé et chorégraphié, sa pratique est de toute beauté mais c'est de sa forme disciplinée et structurée que le Amma tire son efficacité.

La technique d'acupression du Amma agit sur les points d'énergie des méridiens, elle s'effectue sur la tête, la nuque, le dos et les bras jusqu'au bout des doigts. Son approche globale est utilisée à la fois comme méthode de prévention, de traitement et de relaxation.

Son effet apaisant et énergisant convient à un très large public. Il peut, entre autre, contribuer à diminuer l'excitabilité nerveuse, à soulager du stress et il entraîne un état de bien-être général.



## Objectif de la formation "Amma"



Aquérir un savoir faire dans le but de **pratiquer professionnellement** ou tout simplement d'apporter du bien-être à votre entourage.



Connaître et prendre conscience de son propre corps et celui de l'autre.



Maîtriser un protocole complet visant au bien-être et à la détente.



Lire et écouter le corps sur lequel vous allez travailler.



Appliquer la fluidité du mouvement dans l'enchaînement des gestes, selon un protocole précis et structuré.



Se faire plaisir et faire plaisir aux autres.



## Contenu et déroulement de la formation "Amma"



**Vendredi, samedi et dimanche**

- Présentation des participants, du formateur et de la discipline.
- Démonstration du kata.
- Repères anatomiques liés à la discipline (trapèze, omoplate...)
- Apprentissage du kata
- Application de la fluidité du mouvement dans l'enchaînement des gestes, selon un protocole précis et structuré.
- Evaluation durant les 3 jours de formation et remise en fin de stage d'une attestation de stage ou d'un **Certificat en Amma "Formation Coachlife"**

**"Coachlife Formation"** se réserve le droit de décerner le certificat en Amma "Formation Coachlife" en fonction des résultats. Pour ceux qui n'obtiendraient pas le certificat en fin de stage:  
Il sera possible sur simple demande et gratuitement de valider, après un travail personnel, ce dernier.

