

## AMMA ASSIS

### NIVEAU 1 Occidentalisé

- ❖ Histoire moderne : le Massage Assis sur chaise ergonomique
- ❖ Découverte de la chaise ergonomique
- ❖ Le Amma Occidental : Présentation
- ❖ Physiologie : Le Système Nerveux
- ❖ Posture : transfert des gestes techniques en Amma
- ❖ Protocole Amma Occidental
- ❖ Contre-indications
- ❖ Bienfaits

### NIVEAU 2 Traditionnel

- ❖ Histoire : Les Origines du Amma
- ❖ Shiatsu : définition et initiation du shiatsu du dos au sol
- ❖ Le Amma Traditionnel
- ❖ Les points SHU
- ❖ Le Méridien de la Vessie
- ❖ Les Méridiens ordinaires de la main
- ❖ Les points importants concernés par le Protocole
- ❖ Les points de la tête
- ❖ Les 5 éléments
- ❖ Rappel Protocole Amma Occidental
- ❖ Gestes supplémentaires : Le Amma Traditionnel
- ❖ Contre-Indications
- ❖ Bienfaits