

# Relaxation profonde, de l'éprouvé corporel à l'unification du sujet par le Amma thérapeutique



## Objectifs

- **Acquérir une technique simple**, facilement adaptable, éprouvée et particulièrement efficace pour travailler sur l'apaisement, le relâchement, mais aussi sur la contenance et une meilleure conscience corporelle. Elle apporte aux patients un nouveau rapport à son corps et de nouvelles relations à l'autre.

## Type de stage

- Théorique (20%)
- Clinique
- Pratique (80%)

## Dates

Dates 2020 en cours

## Durée

35 heures  
5 jours  
(en deux sessions  
de 3 et 2 jours)

## €

1.410 euros

## Lieu

Ivry-sur-Seine (94)

*Le AMMA était utilisé en Chine il y a 3 000 ans (Anmo), puis au Japon pour prévenir les maladies (Anma). Au Japon il disparaît presque totalement en 1945 et est remplacé par le Shiatsu. La technique présentée ici est issue de 10 ans de pratique psychomotrice auprès d'enfants et d'adolescents déficients mentaux légers ou souffrants de dysharmonies. Le AMMA thérapeutique a été modifié et adapté par un psychomotricien pour pouvoir travailler à deux ou à trois (Un professionnel et deux patients par exemple). Les pressions réalisées avec les pouces ou les paumes de la main suivent un itinéraire bien défini sur toute la partie postérieure du corps, pendant 20 à 30 minutes. Ces pressions sont rythmées par l'expiration et l'inspiration. Elles provoquent un effet paradoxal de stimulation et de relâchement en lien avec l'énergie circulant dans le corps. Les effets de contenance et d'enveloppement sont extrêmement puissants et apportent un lâcher prise, un apaisement profond.*

## PUBLIC

Psychomotriciens.

## INTERVENANT

**Bruno JONIN**  
Psychomotricien D.E.

## CONTENUS

- Enseignement théorique (20%) : Travail théorico-clinique pendant l'inter-session.
- L'énergie au travers de la médecine traditionnelle chinoise et comment elle apparaît dans le AMMA thérapeutique.
- Enseignement pratique sur tapis et sur chaise pendant trois jours.

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et pratiques pendant une première session de trois jours.
- Réalisation en fin de stage d'une vidéo qui sera ensuite téléchargeable.
- Mise en pratique par les stagiaires pendant 7 mois.
- Regroupement lors d'une deuxième session, pendant deux jours, afin de rassembler les expériences de chacun pendant l'inter-session (Evaluation, Bilan, Populations concernées, Indications...).

## Commentaires des stagiaires

Cindy R. (Psychomotricienne - Libourne - 33) :  
« Rassurée d'avoir une technique de relaxation avec le toucher, qui peut rentrer dans plusieurs indications psychomotrices »

Stéphanie J. (Psychomotricienne - Baule - 45) :  
« Cette expérience m'a vraiment confortée dans le fait que cette approche peut-être utilisée sur pas mal de populations différentes et que la détente vient vite et que c'est concret. C'est un réel moment de détente, de ressenti de sensations et perceptions »

## Compétences requises

Être psychomotricien D.E.

## Compétences visées

Acquérir une technique de relaxation simple, facilement adaptable, dont les effets sont visibles immédiatement et à long terme.