

# 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

Du 25 au 27 février 2020  
Du 26 au 27 nov. 2020

## 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.