

# KAMALA SPA

## PROGRAMME DE FORMATION

### EXPERTISE : BIEN-ÊTRE DU SPA PRATICIEN

#### DESCRIPTION

Apprendre à gérer son énergie, ses émotions et son mental pour renforcer sa posture de praticien et décupler la qualité des soins prodigués. Incarne le professionnel bien-être de demain !

Cette formation est un condensé d'outils et d'exercices offrant un cadre protecteur pour pratiquer dans les meilleures conditions possibles, pour soi et pour les autres. De l'ancrage à l'attention focalisée, de la canalisation de l'énergie à sa transmission, pas à pas, la pratique du massage s'ancree dans un cadre respectueux avec des fondements solides afin d'évoluer dans ce domaine en toute sécurité et s'offrir la possibilité d'établir une longue et belle carrière dans l'univers du bien-être.

#### OBJECTIFS

- Apprendre à s'ancrer pour pratiquer dans le respect de son corps et de ses limites ;
- Apprendre à gérer ses pensées et ses émotions du jour pour qu'elles n'altèrent pas la qualité de soin et de présence délivrée au receveur ;
- Connaître, protéger, recharger et purifier les différents systèmes énergétiques du corps ;
- Apprendre à gérer son énergie tout au long de la journée sans s'épuiser ;
- Appliquer les bonnes techniques énergétiques avant, pendant et après tout soin pour exercer dans les meilleures conditions possibles ;
- Connaître le fonctionnement du corps, du mental et de l'énergie vitale pour transformer le massage bien-être en une expérience de Pleine Conscience ;
- Obtenir le certificat « KAMAL SPA » (ne vaut pas agrément de l'Etat) ;

#### PUBLIC CONCERNÉS & PRÉ-REQUIS

- Spa praticien.ne – Esthéticien.ne – Intervenant en massages – Spa manager & Assistante – Professionnels du bien-être
- Titulaire d'un diplôme esthétique-cosmétique et/ou d'une formation en soins corps

## PROGRAMME :

### JOUR 1 : Apprivoiser les pratiques de méditation et de Pleine Conscience

#### MATIN : CAS PRATIQUE

1. **Découverte de la Pleine Conscience**
  - Le pilote automatique
  - *Exercices pratiques en groupe*
2. **Apprendre à s'ancrer**
  - Le body scan
  - *Exercices pratiques en groupe*

#### APRES-MIDI : CAS PRATIQUE

2. **Apprendre à s'ancrer**
  - Mouvement en pleine conscience
  - Visualisation d'ancrage
  - *Exercices pratiques en groupe*
  - *Cas pratique en binômes*
3. **Gérer le mental et les émotions**
  - La méditation assise
  - *Exercices pratiques en groupe*
  - *Cas pratique en binômes*

#### EVALUATION

- Quiz QCM

### JOUR 2 : Maîtriser les systèmes énergétiques

#### MATIN : CAS PRATIQUE

4. **Connaître les systèmes énergétiques du corps humain**
  - Introduction à la Médecine Traditionnelle Chinoise & Méridiens
  - Les Chakras
  - Les corps subtils
  - Pratiques énergétiques
  
  - *Démonstrations*
  - *Exercices pratiques en groupe*
  - *Cas pratique en binômes*
  - *Fiches pratiques*

#### APRES-MIDI : CAS PRATIQUE

5. **Gérer l'énergie du corps humain**
  - L'énergie vitale universelle
  - *Démonstrations*
  - *Exercices pratiques en groupe*
  - *Cas pratique en binômes*
6. **Savoir préparer, purifier, recharger l'énergie du praticien et de la salle de soin**
  - Techniques pour la salle de soin
  - Techniques pour le praticien
  - *Fiches pratiques*

#### EVALUATION

- Quiz QCM
- Bilan de la formation

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Formation en présentiel
- Connaissances théoriques : livret de formation remis à chaque participant
- Démonstrations pratiques effectuées par l'intervenante
- Exercices de mise en pratique individuels, en binômes/trinômes ou en groupe

## ÉVALUATION & VALIDATION DE LA FORMATION

- Évaluation de progression par QCM
- Évaluation par le formateur lors des exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction
- Certificat de réalisation de formation remis au stagiaire
- Certificat « KAMALA SPA » remis au stagiaire (ne vaut pas agrément de l'Etat)
- Fiche de présence émargée

## MODALITÉS

- **Durée de la formation :** 2 jours  
14 heures au total à raison de 7h par jour
- **Effectif :** Inter-entreprise : 4 à 8 personnes  
Intra-entreprise : 2 à 8 personnes
- **Langue d'enseignement :** Français
- **Dates :** voir calendrier formation ou à définir, délai d'accès sous 1 mois maximum
- **Horaires :** 9H – 17H (déjeuner 1H)
- **Lieu de formation :** en intra dans vos locaux, en inter dans les centres de formations
- **Accessibilité :** la formation peut être organisée dans une salle accessible aux personnes à mobilité réduite. Le contenu, la durée et le rythme de la formation peuvent être adaptés à certaines situation de handicap. Nous consulter.

## TARIFS & CONDITIONS

- **Tarif :** **Inter-entreprise : 590 €** nets par stagiaire  
**Intra-entreprise :** Merci de nous consulter pour élaboration du devis sur-mesure
- **Conditions :** pour les sessions inter-entreprises organisées par KAMALA SPA, un minimum de 4 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera annulée, report éventuel.

## LA FORMATRICE

**Vanessa PAUMIER – Fondatrice & Formatrice KAMALA SPA**

Diplômée d'un CAP Esthétique-Cosmétique depuis 2001 et d'un BTS Esthétique-Cosmétique depuis 2007, Vanessa est riche de plus de 20 ans passés dans l'univers du bien-être dont 10 ans en tant que Spa Manager & Praticienne en hôtellerie de luxe et Palaces en France et à l'international. Elle a également enseigné en qualité de Professeure esthétique du niveau Bac Pro au BTS et s'est formée à la pratique de la méditation de pleine conscience. Désormais, elle crée et délivre des formations innovantes, exclusives et de qualité aux professionnels du bien-être en y infusant toute sa passion, son expertise, sa rigueur, sa pédagogie et sa bienveillance.

## INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Vanessa Paumier :

+33 (0)6 45 02 00 76 / [contact@kamalaspaspa-formation.com](mailto:contact@kamalaspaspa-formation.com) / [www.kamalaspaspa-formation.com](http://www.kamalaspaspa-formation.com)



KALAMA SPA® - Marque déposée à l'INPI- SIRET : 905 290 037 00019 – Code NAF : 8559B

Déclaration enregistrée sous le numéro 84 73 02 49 873.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

V8-30/03/2023