

KAMALA

PROGRAMME DE FORMATION

PLEINE CONSCIENCE & ENERGIE :

BIEN-ETRE 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'ancore 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 ;
- Obtenir le certificat « KAMALA » (ne vaut pas agrément de l'Etat) ;

PUBLIC CONCERNÉS & PRÉ-REQUIS

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

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
- Questionnaire de satisfaction
- Certificat de réalisation de formation remis au stagiaire
- Certificat « KAMALA » 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 et Intra-entreprise : 2 à 8 personnes
- **Langue d'enseignement :** Français
- **Dates :** à définir, délai d'accès sous 1 mois maximum
- **Horaires :** 9H – 17H ou 10H – 18H (déjeuner 1H)
- **Lieu de formation :** en intra dans vos locaux ou location de salle 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.
- **Matériel à fournir :** serviettes et plaid, huile de massage, table de massage, tapis et coussin de yoga

TARIFS & CONDITIONS

- **Tarifs** Inter-entreprise : 420 € nets par stagiaire
Intra-entreprise : A partir de 840 € nets pour 2 stagiaires
Merci de nous consulter pour élaboration du devis sur-mesure
- **Conditions :** pour les sessions inter et intra-entreprises, un minimum de 2 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera annulée, report éventuel.

LA FORMATRICE

Vanessa PAUMIER – Fondatrice & Formatrice KAMALA

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 / www.kamalaspaspa-formation.com



KAMALA SPA® - Marque déposée à l'INPI - SIRET : 905 290 037 00027 – Code NAF : 8559B

Déclaration enregistrée sous le numéro 84 73 02 49 873.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

V10_27/05/2024