

# KAMALA SPA

## PROGRAMME DE FORMATION

### MINDFULNESS : MEDIT' ACTION

#### DESCRIPTION

Apprendre à gérer stress, émotions, mental par la méditation de Pleine Conscience et manager avec bienveillance. Devenez le manager de demain !

A l'heure actuelle où la recherche de bien-être intérieur se fait davantage ressentir, la Pleine Conscience (ou Mindfulness) et ses pratiques de méditation sont de merveilleux outils pour une meilleure relation à soi et retrouver son calme intérieur. La méditation, puissant outil de reconnexion à soi et à l'instant présent, permet d'entraîner son mental à se focaliser sur l'instant-présent et ainsi se distancer du stress, des pensées, émotions et sentiments négatifs pouvant avoir des effets néfastes à long terme sur notre état physique et psychologique et aussi dégrader nos performances et relations professionnelles.

Grâce à cette formation, KAMALA SPA vous délivre les fondements de la Pleine Conscience et ses pratiques formelles de méditation, pour bénéficier de tous ses bienfaits, reconnus et validés par les neurosciences pour ses effets positifs sur la gestion du stress.

#### OBJECTIFS

- Découvrir la Pleine Conscience, ses fondements et ses enseignements ;
- Pratiquer les méditations formelles de Pleine Conscience pour réduire son stress et éviter les situations pouvant conduire à l'épuisement professionnel ;
- Savoir identifier ses schémas mentaux et émotions négatives qui dégradent la qualité du travail ;
- Cultiver la bienveillance envers soi-même et son entourage / ses collègues ;
- Connaître les bases de la méditation de Pleine Conscience pour une pratique respectueuse ;

#### PUBLIC CONCERNÉS & PRÉ-REQUIS

- Professionnels – Managers / Particuliers
- Aucun prérequis

## PROGRAMME

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

MATIN : CAS PRATIQUE	APRES-MIDI : CAS PRATIQUE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Découverte de la Pleine Conscience<ul style="list-style-type: none"><li>• Le pilote automatique</li></ul></li><li>2. Expérimenter les pratiques de méditation corporelles<ul style="list-style-type: none"><li>• Le body scan</li></ul></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Expérimenter les pratiques de méditation centrées sur la respiration<ul style="list-style-type: none"><li>• La méditation assise</li></ul></li><li>4. Expérimenter les pratiques de méditation courtes<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 minutes de respiration</li></ul></li><li>5. Comment installer sa pratique au quotidien<ul style="list-style-type: none"><li>• Bénéfices de la méditation</li><li>• Posture du pratiquant</li></ul></li><li>6. EVALUATION<ul style="list-style-type: none"><li>• Quiz QCM</li><li>• Bilan de la formation</li></ul></li></ol>

## 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 SPA » remis au stagiaire (ne vaut pas agrément de l'Etat)
- Fiche de présence émarginée

## MODALITÉS

- **Durée de la formation :** 1 jour  
7 heures au total à raison de 7h par jour
- **Effectif :** Inter-entreprise : 4 à 8 personnes  
Intra-entreprise : 4 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.
- **Matériel à fournir** : tapis de yoga, coussin, plaid

## TARIFS & CONDITIONS

- **Tarif** : **Inter-entreprise** : 280 € 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)



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.  
V9-31/01/2024