

# KAMALA SPA

## PROGRAMME DE FORMATION

### MASSAGE : LE FUTURE MAMAN

#### DESCRIPTION

MASSAGE LE FUTURE MAMAN – 90 min

Fusion de massage Californien, Hawaïen et Balinais, soin réconfortant des pieds, le tout avec une touche de Quartz Rose et d'élixirs floraux, plus un moment de visualisation émotionnelle. Un instant hors du temps grâce à un toucher délicat et une douce voix pour guider la connexion entre maman et bébé vers des sensations de plénitude et de bonheur inouï.

#### OBJECTIFS

- Connaître les bases anatomiques du corps humain pour une pratique respectueuse ;
- Connaître les indications et contre-indications de la femme enceinte ;
- Connaître les bienfaits des techniques manuelles de soin utilisées ;
- Savoir guider un protocole de visualisation ;
- Maîtriser les techniques manuelles et le protocole du massage ;
- Obtenir le certificat du protocole de massage (ne vaut pas agrément de l'Etat) ;

#### PUBLIC CONCERNÉS & PRÉ-REQUIS

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

#### PROGRAMME

##### JOUR 1 : Maîtriser le protocole de massage

MATIN : THÉORIE	APRES-MIDI : PRATIQUE - Face postérieure
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Les bases anatomiques du corps humain<ul style="list-style-type: none"><li>• Squelette</li><li>• Système musculaire &amp; Fascias</li><li>• Systèmes : circulatoire, nerveux, digestif</li></ul></li><li>2. Les indications et contre-indications de la femme enceinte</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rituel de début de soin : soin réconfortant des pieds &amp; Visualisation guidée</li><li>2. Massage du dos<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Démonstration</i></li><li>• <i>Cas pratique en binômes</i></li></ul></li></ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Positionnement</li> <li>● Produits utilisés et interdits</li> <li>● Manœuvres recommandées et interdites</li> </ul> <p><b>3. Les bienfaits des techniques manuelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La visualisation guidée</li> <li>● Les techniques relaxantes</li> <li>● Les techniques Lomi-Lomi</li> <li>● Les techniques balinaises</li> <li>● Lithothérapie &amp; Aromathérapie</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PRATIQUE - Face postérieure</b></p> <p><b>1. Rituel de début de soin : soin réconfortant des pieds &amp; Visualisation guidée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Démonstration</i></li> <li>● <i>Cas pratique en binômes</i></li> </ul>	
<b>JOUR 2 : Maîtriser le protocole de massage</b>	
<p><b>MATIN : PRATIQUE - Face postérieure suite</b></p> <p><b>2. Massage du dos</b></p> <p><b>3. Massage des jambes postérieures</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Démonstration</i></li> <li>● <i>Cas pratique en binômes</i></li> </ul>	<p><b>APRES-MIDI : PRATIQUE - Face postérieure suite</b></p> <p><b>3. Massage des jambes postérieures</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Démonstration</i></li> <li>● <i>Cas pratique en binômes</i></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PRATIQUE - Face antérieure</b></p> <p><b>4. Massage des jambes antérieures</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Démonstration</i></li> <li>● <i>Cas pratique en binômes</i></li> </ul>
<b>JOUR 3 : Maîtriser le protocole de massage</b>	
<p><b>MATIN : PRATIQUE - Face antérieure</b></p> <p><b>5. Massage des bras</b></p> <p><b>6. Massage de l'abdomen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Démonstration</i></li> <li>● <i>Cas pratique en binômes</i></li> </ul>	<p><b>APRES-MIDI : PRATIQUE - Face antérieure</b></p> <p><b>7. Massage décolleté &amp; nuque</b></p> <p><b>8. Massage Visage &amp; Crânien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Démonstration</i></li> <li>● <i>Cas pratique en binômes</i></li> </ul>
<b>JOUR 4 : Maîtriser le protocole de massage</b>	
<p style="text-align: center;"><b>MATIN : EVALUATION 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Préparation à l'évaluation</li> <li>● Evaluation pratique du protocole sur binômes</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>APRES-MIDI : EVALUATION 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Préparation à l'évaluation</li> <li>● Evaluation pratique du protocole sur binômes</li> <li>● Quiz QCM</li> <li>● Bilan de la formation</li> </ul>

## DÉMARCHÉ PÉDAGOGIQUE

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

## ÉVALUATION & VALIDATION DE LA FORMATION

- Évaluation de progression par QCM
- Évaluation par le formateur lors des exercices pratiques et lors de l'évaluation finale
- Questionnaire de satisfaction
- Certificat de réalisation de formation remis au stagiaire
- Certificat du protocole de massage après validation de l'évaluation remis au stagiaire (ne vaut pas agrément de l'Etat)
- Fiche de présence émargée

## MODALITÉS

- **Durée de la formation :** 4 jours  
28 heures au total à raison de 7h par jour
- **Effectif :** Inter-entreprise : 4 à 6 personnes  
Intra-entreprise : 2 à 6 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 : 980 €** 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.

V1-30/03/2023