

KAMALA SPA

DÉLIVRER L'EXCELLENCE DU SPA DE DEMAIN

LA BROCHURE



WELLNESS – MINDFULNESS – EXPERTISE

LE CONCEPT KAMALA

UN CONCEPT WELLNESS EXCLUSIF



**KAMALA Spa® a été fondé
par Vanessa PAUMIER**

Formatrice SPA

&

Praticienne de méditation de Pleine Conscience

Riche de 22 années passées dans l'univers du bien-être, en tant que Spa Manager & Praticienne en hôtellerie de luxe et Palaces, Thérapeute holistique et Enseignante esthétique, elle crée et délivre désormais des formations de qualité aux professionnels du bien-être en y infusant toute son expertise et sa passion :

L'alliance Corps & Esprit !

Le concept KAMALA Spa®

- Délivrer les prestations Wellness de demain !
- Faire évoluer le spa et le massage bien-être dans une nouvelle dimension grâce à une approche holistique de l'Être dans sa globalité : physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel.
- Apporter maîtrise, expertise et codes de l'excellence aux équipes SPA : Soins & Management

L'approche exclusive KAMALA Spa®

WELLNESS - MINDFULNESS - EXPERTISE

Ainsi KAMALA Spa® propose des formations et ateliers sur-mesure, le tout infusé de :

- Une solide expérience en massage bien-être, spa management et hôtellerie haut de gamme ;
- Une connaissance holistique du corps et de l'esprit ;
- Une maîtrise des techniques énergétiques ;
- L'utilisation de techniques validées par les neurosciences telle que la méditation de Pleine Conscience « MINDFULNESS » basée sur le programme américain MBSR (Mindfulness Based on Stress Reduction) ;
- Un cadre structuré et sécurisant ;
- Des valeurs incarnées : expertise, rigueur, bienveillance ;
- Un nombre de participants limités pour un meilleur apprentissage ;

PROGRAMMES DE FORMATION

Formations WELLNESS

- **PLEINE CONSCIENCE & ÉNERGIE :** Bien-être du praticien en massage
Apprendre à masser en Pleine Conscience et à gérer son énergie.
Découpler la qualité des soins prodigués.
- **LA MÉTHODE KAMALA :** L'expérience SPA Holistique
Maîtriser le massage musculaire, le langage émotionnel du corps et le lâcher-prise mental.
Apprentissage de la Méthode KAMALA :
Expérience Spa exclusive alliant méditation, massage et soin énergétique.
- **LE SOIN INFINISSIME :** L'expérience de massage énergétique
Maîtriser le massage énergétique Lemniscate.



Formations MINDFULNESS

- **KAMALA MEDITATIVE SESSIONS :** Prodiguer des séances de méditation aux clients
Guider des séances de méditation. Existe en version française et anglaise.
- **MEDIT'ACTION & PLEINE CONSCIENCE :** Gestion du stress par la méditation
Apprendre à gérer stress, émotions et mental pour une meilleure relation à soi, avec bienveillance, grâce à la méditation de Pleine Conscience.
- **Workshop MINDFULNESS :** Ateliers de méditation animés par KAMALA SPA
Découverte de la méditation et de la Pleine Conscience.



Formations EXPERTISE

- **LUXURY SPA EXPERT :** Les codes de l'excellence en SPA hôtelier de luxe
Délivrer tous les critères et codes du luxe à chaque étape de l'expérience client, en français et en anglais.
- **EXPERT SPA MANAGER :** Optimiser la gestion d'un SPA hôtelier de luxe
Exceller dans la gestion d'un spa hôtelier avec expertise :
Analyse SPA – Création/Ouverture – Exploitation – Management.



LES AVANTAGES

- Développer votre potentiel, monter en compétences ;
- Offrez une approche sur-mesure et une expérience exclusive à vos clients ;
- Proposez les nouvelles prestations Spa : méditations, ateliers bien-être ;
- Devenez expert à tous les niveaux : savoir-faire et savoir-être ;
- Incarner la Mindfulness, l'holistique, l'excellence et l'expertise ;

CONTACT

Vanessa Paumier

+33 (0)6 45 02 00 76

contact@kamalaspaspa-formation.com

www.kamalaspaspa-formation.com



Qualiopi
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation

LA MISSION KAMALA

KAMALA s'imprègne des **massages énergétiques** et de la **méditation** pour développer des **soins holistiques** exclusifs et ainsi former les **masseurs, thérapeutes et managers** en spa et en hôtels de **luxe**.

KAMALA repense les codes du **bien-être** en apportant au marché du spa de nouvelles techniques de massages **d'excellence** et une approche du management **maîtrisée**, tant pour le professionnel que pour le client final.

Moi, c'est Vanessa, et j'ai fondé KAMALA

KAMALA, c'est avant tout l'idée naissante de **révéler le spa** de demain, à travers des soins et une **approche holistique exclusive**. C'est l'idée de travailler sur **des intuitions et des énergies**, en s'imprégnant d'outils précieux, comme la **pleine conscience et la méditation**. Car je suis intimement convaincue que pour prodiguer les **meilleurs soins et le meilleur management**, il faut avant tout prendre soin de soi en tant que professionnel, et comprendre les énergies, pour ensuite être capable de les restituer jusqu'au bout des doigts.

KAMALA, c'est la signification de "**fleur de lotus sacrée**". À l'instar de cette somptueuse fleur, j'ai puisé dans mes expériences et mon passé de praticienne et manager en **hôtellerie de luxe**, pour comprendre ces intuitions qui me guidaient.

KAMALA, c'est l'idée de **transmettre mon savoir**, mon expérience et d'apporter ma vision du **soin de demain**.

- ❖ C'est avant tout **former et accompagner des praticiennes et managers** à gérer ce que l'on ne voit pas, mais ce que l'on perçoit : les intuitions, les énergies, les émotions.
- ❖ C'est apporter des **connaissances holistiques** et leur apprendre à mettre des mots sur leurs ressentis afin d'appliquer les gestes techniques les plus justes pour soulager les maux des clients.
- ❖ C'est aussi **donner du sens** au travail des praticiens lassés de répéter les mêmes protocoles schématisés. C'est leur apprendre à masser « out of the box » et suivre leurs intuitions tout en conservant la **cohérence technique et l'excellence du luxe**.
- ❖ C'est accompagner les **managers de spa** dans un leadership plus humain, en travaillant sur la **pleine conscience et l'empathie**, le tout dans un cadre structuré.

KAMALA, c'est l'idée de repenser de façon fusionnelle le **rapport au corps et à l'esprit** à travers les **émotions**. C'est justement travailler avec ces émotions et ces énergies, qui viennent parfois nous bousculer, nous fatiguer, tant physiquement que mentalement.

KAMALA, c'est une manière d'accepter tout cela, une façon d'apprendre à **maîtriser ce flux d'énergie** qui nous entoure.

KAMALA, c'est **créer l'émotion** qui fera LA différence, le spa de demain.

KAMALA, c'est un outil d'anticipation, de prise de recul et de conscience, qui permettra de **prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin des autres**.

- ❖ **KAMALA** c'est un outil qui permettra d'apprendre à **ressentir et décrypter** ce qui se passe sous la peau que l'on masse. Parce que je suis intimement persuadée qu'il faut inclure une vision plus humaine et globale au spa, avec des soins intuitifs, exclusifs, sur-mesure, signatures et **haut de gamme**.
- ❖ **KAMALA** c'est un outil à la pointe de la nouveauté, pensé pour répondre aux besoins des clients et des collaborateurs, avec l'émergence ces deux dernières années d'une nécessité forte de **bien-être mental**.

KAMALA, c'est mon évidence, ma façon de casser les codes et d'éveiller les consciences : pour appliquer des **soins d'excellence**, les professionnels doivent être pleinement présents et disposés. Ils doivent détenir des informations clés sur les champs **d'énergie corporels, émotionnels et mentaux**. Ils doivent les maîtriser avec leurs mains expertes, et infuser leurs soins d'un puissant champ de conscience pour ravir les clients, en alignant le corps, les émotions et l'esprit pour un moment exceptionnel et un ressenti **après-soin durable**.

Et comme le soulignait l'inspirant Albert Einstein :

"L'esprit intuitif est un don sacré, et l'esprit rationnel est un serviteur fidèle.

Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don."

KAMALA a fait fleurir en moi un besoin d'accompagnement, d'entraide et de transmission. Une transmission de toutes les connaissances qui m'ont manquées à mes débuts de praticienne et de manager. Parce que nos protocoles occidentaux standardisés ne nous permettent pas de nous tenir éveillés face aux énergies du receveur, ni de nourrir celles des praticiens. Parce que manager, c'est avant tout travailler avec les émotions de nos collaborateurs pour leur montrer la voie : **faire fleurir leur plein potentiel**.

Tel le lotus, qui s'épanouit au-dessus de l'eau, conduisant à un éveil et une illumination.

Et après tout, il n'est jamais trop tard pour fleurir.

KAMALA SPA

DELIVRER L'EXCELLENCE DU SPA DE DEMAIN

LES FORMATIONS



WELLNESS - MINDFULNESS - EXPERTISE



KAMALA SPA

PLEINE CONSCIENCE & ÉNERGIE

Formation WELLNESS

Bien-être du praticien en massage :

Apprendre à gérer son énergie

& Décupler la qualité des soins prodigués

DESCRIPTION

Nombre de qualités sont requises pour être un.e praticien.ne en massage bien-être à un niveau expert. Ces qualités, il faut d'abord les développer en soi et pour soi afin de restituer jusqu'au bout des doigts la meilleure des énergies aux receveurs. Apprendre à se nourrir intérieurement, à prendre soin de soi, à s'ancrer et se protéger, purifier et recharger son énergie. Maîtriser ses émotions et son mental pour ne pas altérer la qualité des soins prodigués. C'est ainsi, et seulement ainsi, que l'énergie vibratoire idéale peut être transmise à travers nos mains lors d'un massage.

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 vitale universelle à sa transmission, pas à pas, la pratique du massage s'ancre 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.

LA FORMATRICE

Vanessa PAUMIER – Fondatrice & Formatrice KAMALA SPA

Riche de 22 années passées dans l'univers du bien-être, en tant que Spa Manager & Praticienne en hôtellerie de luxe et Palaces, Thérapeute holistique et Enseignante esthétique, diplômée d'un BTS Esthétique-Cosmétique depuis 2007, elle s'est également formée à la pratique de la méditation de pleine conscience, à l'hypnose humaniste & thérapie symbolique avancée, ainsi qu'aux soins énergétiques & magnétisme. Désormais, elle crée et délivre des formations innovantes et de qualité aux professionnels du bien-être en y infusant toute sa passion : **L'alliance corps et esprit !**

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Formation en présentiel**
- Support théorique remis à chaque participant
- Démonstrations pratiques effectuées par l'intervenante
- Exercices de mise en pratique individuels, en binômes ou en groupe

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Évaluation de progression par QCM
- Évaluation par le formateur lors des exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction

VALIDATION DE LA FORMATION

- Certification de réalisation de formation remis au stagiaire
- Feuille d'émargement

PROGRAMME

INTRODUCTION

Le concept KAMALA Spa®

LA MINDFULNESS

- Le pilote automatique

ANCRAGE

- Méditation : Body scan

- Mouvements en pleine conscience

- Visualisation d'ancrage

GESTION DU MENTAL & DES EMOTIONS

- Méditation assise

LE CORPS ENERGETIQUE

- La Médecine Traditionnelle Chinoise

- L'Ayurveda et les Chakras

- Les corps subtils

- Techniques énergétiques

CANALISATION ENERGETIQUE

- L'énergie vitale universelle

PREPARATION & NETTOYAGE ENERGETIQUE

- Préparation de la pièce et du donneur

- Nettoyage- Recharge- Purification

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 ;

MODALITÉS

- **Durée de la formation :**
-Inter & Intra en session de groupes : 2 jours soit 14 heures au total à raison de 7h/j
-Intra en session individuelle : 1 jour soit 7 heures
- **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.
- **Effectif :** 1 à 10 personnes
- **Dates :** voir calendrier de formation ou à définir, délai d'accès sous un mois maximum

CONDITIONS & TARIFS

- **Public concerné :** Spa praticien.ne – Esthéticien.ne – Intervenant massages bien-être – Spa manager
- **Pré-requis :** - Titulaire d'un diplôme esthétique-cosmétique et/ou d'une formation en soins corps type CQP Spa Praticien/Manager
- **Langue d'enseignement :** Français
- **Tarif :** -Inter en session de groupes : 490 € par participant
-Intra et/ou individuelle : merci de nous consulter pour élaboration du devis sur-mesure
- **Conditions :** pour les sessions de groupes organisées par KAMALA SPA, un minimum de 4 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera annulée, report éventuel.

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Vanessa Paumier

+33 (0)6 45 02 00 76

contact@kamalaspaspa-formation.com

www.kamalaspaspa-formation.com



KAMALA SPA

LA MÉTHODE KAMALA

Formation WELLNESS

L'expérience SPA holistique :

Maîtriser le massage musculaire et émotionnel

& Guider le lâcher-prise mental

DESCRIPTION

Le massage n'est pas qu'un ensemble de manœuvres à répéter dans le but d'apporter détente et relaxation à l'autre. Un massage vibre, il est vivant, il naît de la naissance de prendre soin de soi et de la rencontre de prendre soin des autres. De cette recherche, tout un univers s'ouvre à nous. Celui du corps humain et de l'être dans sa globalité au niveau : physique, énergétique, émotionnel et mental.

La Méthode KAMALA vous offre un protocole complet et holistique où la cohérence du massage musculaire, des techniques énergétiques, de la lithothérapie et aromathérapie rencontre la dimension émotionnelle du soin et la finesse de l'excellence et de l'expertise SPA. Grâce à La Méthode KAMALA, ouvrez votre conscience au langage du corps, apprenez à décoder émotions, blocages, et tensions cristallisées.

Transformez vos massages en une vraie expérience holistique !

LA FORMATRICE

Vanessa PAUMIER – Fondatrice & Formatrice KAMALA SPA

Riche de 22 années passées dans l'univers du bien-être, en tant que Spa Manager & Praticienne en hôtellerie de luxe et Palaces, Thérapeute holistique et Enseignante esthétique, diplômée d'un BTS Esthétique-Cosmétique depuis 2007, elle s'est également formée à la pratique de la méditation de pleine conscience, à l'hypnose humaniste & thérapie symbolique avancée, ainsi qu'aux soins énergétiques & magnétisme. Désormais, elle crée et délivre des formations innovantes et de qualité aux professionnels du bien-être en y infusant toute sa passion : **L'alliance corps et esprit !**

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Formation en présentiel**
- Support théorique remis à chaque participant + Protocole & Schémas « La Méthode KAMALA »
- Démonstrations pratiques effectuées par l'intervenante
- Exercices de mise en pratique individuels, en binômes ou en groupe

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Évaluation de progression par QCM
- Évaluation par le formateur lors des exercices pratiques et lors de l'évaluation finale
- Fiche de suivi & progression par stagiaire
- Questionnaire de satisfaction

VALIDATION DE LA FORMATION

- Certificat de réalisation de formation remis au stagiaire
- Certificat « La Méthode KAMALA » après validation de l'évaluation (ne vaut pas agrément de l'Etat)
- Feuille d'émargement

PROGRAMME

PARTIE : Bien-être & Gestion de l'énergie du praticien

INTRODUCTION

Le concept KAMALA Spa®

LA MINDFULNESS

- Le pilote automatique

ANCRAGE

- Méditation : Body scan
- Mouvements en pleine conscience
- Visualisation d'ancrage

GESTION DU MENTAL & DES EMOTIONS

- Méditation assise

LE CORPS ENERGETIQUE

- La Médecine Traditionnelle Chinoise
- L'Ayurveda et les Chakras
- Les corps subtils
- Techniques énergétiques

CANALISATION ENERGETIQUE

- L'énergie vitale universelle

PREPARATION & NETTOYAGE ENERGETIQUE

- Préparation de la pièce et du donneur
- Nettoyage- Recharge – Purification

PARTIE : Systèmes énergétiques du corps humain & Protocole de massage

PRESENTATION

Concept & Méthode KAMALA

ANATOMIE DU CORPS HUMAIN

- Squelette
- Système musculaire & Fascias
- Systèmes : circulatoire, nerveux, digestif

APPROCHE HOLISTIQUE DU CORPS

- Approche émotionnelle du corps :
Mémoires cellulaires
Langage symbolique du corps
- MTC & émotions
- Chakras & émotions

TECHNIQUES DE SOIN

- Méditation Mindfulness : lâcher-prise mental
- Étirements & mobilisations Thaiï
- Digito-pression
- Massage musculaire
- Massage abdominal
- Massage crânien
- Bio-décodage émotionnel
- Techniques énergétiques
- Lithothérapie & Aromathérapie
LA METHODE KAMALA
- Protocole de soin & Certificat

OBJECTIFS

- Apprendre à s'ancrer pour pratiquer dans le respect de son corps et de ses limites et 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 les bases anatomiques du corps humain pour une pratique respectueuse ;
- Apprendre le langage émotionnel du corps et décoder les blocages énergétiques ;
- Connaître les bienfaits des techniques de soin utilisés dans La Méthode KAMALA ;
- Maîtriser un protocole méditatif de lâcher-prise mental ;
- Maîtriser le protocole « La Méthode KAMALA » : méditation – massage – soin énergétique ;
- Savoir personnaliser un massage bien-être selon les besoins et les tensions du receveur ;
- Obtenir le certificat Méthode KAMALA (ne vaut pas agrément de l'Etat) ;

MODALITÉS

- **Durée de la formation** :
- Inter & Intra en session de groupes : 5 jours, soit 35 heures au total à raison de 7h par jour
- Intra en session individuelle : 4 jours, soit 28 heures au total à raison de 7h par jour
- **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.
- **Effectif** : 1 à 10 personnes
- **Dates** : voir calendrier de formation ou à définir, délai d'accès sous un mois maximum

CONDITIONS & TARIFS

- **Public concerné** : Spa praticien.ne – Esthéticien.ne – Intervenant massages bien-être – Spa manager
- **Pré-requis** : - Titulaire d'un diplôme esthétique-cosmétique et/ou d'une formation en soins corps type CQP Spa Praticien.
- **Langue d'enseignement** : Français
- **Tarif** : -Inter en session de groupes – 5 jours : 1 225 € par participant
-Intra et/ou individuelle – 4 jours :
merci de nous consulter pour élaboration du devis sur-mesure
- **Conditions** : pour les sessions de groupes organisées par KAMALA SPA, un minimum de 4 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera annulée, report éventuel.

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Vanessa Paumier

+33 (0)6 45 02 00 76

contact@kamalaspaspa-formation.com

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.



KAMALA SPA

Le SoIN INFINISSIME

Formation WELLNESS

L'expérience SPA énergétique : Maîtriser le massage énergétique Lemniscate

DESCRIPTION

Voyage du corps et de l'esprit au cœur même de l'univers. Mouvement Lemniscate, symbole de l'infini, répété et amplifié sur l'ensemble du corps ainsi que sur les centres et lignes énergétiques pour un puissant travail en profondeur. Ce soin rééquilibre la libre circulation des énergies terrestres et cosmiques qui nourrissent le système énergétique du corps humain. Elan de vie vital, moment de reconnexion en harmonie avec l'univers. C'est un nouvel état de conscience qui s'ouvre à vous pour votre plus grand bien. Quand la réalité physique rencontre la dimension de l'infini !

Cette formation vous offre un protocole de soin et un cadre structurés pour faire vos premiers pas dans l'univers du massage énergétique.

LA FORMATRICE

Vanessa PAUMIER – Fondatrice & Formatrice KAMALA SPA

Riche de 22 années passées dans l'univers du bien-être, en tant que Spa Manager & Praticienne en hôtellerie de luxe et Palaces, Thérapeute holistique et Enseignante esthétique, diplômée d'un BTS Esthétique-Cosmétique depuis 2007, elle s'est également formée à la pratique de la méditation de pleine conscience, à l'hypnose humaniste & thérapie symbolique avancée, ainsi qu'aux soins énergétiques & magnétisme. Désormais, elle crée et délivre des formations innovantes et de qualité aux professionnels du bien-être en y infusant toute sa passion : **L'alliance corps et esprit !**

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Formation en présentiel**
- Support théorique remis à chaque participant + Protocole & Schémas « Le SoIN Infinissime »
- Démonstrations pratiques effectuées par l'intervenante
- Exercices de mise en pratique individuels, en binômes ou en groupes

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Évaluation de progression par QCM
- Évaluation par le formateur lors des exercices pratiques
- Fiche de suivi & progression par stagiaire
- Évaluation finale : mise en pratique du protocole sur modèle
- Questionnaire de satisfaction

VALIDATION DE LA FORMATION

- Certificat de réalisation de formation remis au stagiaire
- Certificat « Le SoIN Infinissime » après validation de l'évaluation finale (ne vaut pas agrément de l'Etat)
- Feuille d'émargement

PROGRAMME

ANCRAGE DU PRATICIEN

- Méditation : Body scan
- Mouvements en pleine conscience
- Visualisation d'ancrage

ANATOMIE DU CORPS HUMAIN

- Squelette
- Système musculaire & Fascias
- Systèmes : circulatoire, nerveux, digestif

LE CORPS ENERGETIQUE

- Les corps subtils
- Les centres énergétiques : Chakras
- Les chakras & leurs émotions

TECHNIQUES DE SOIN

- Méditation guidée
- Techniques énergétiques
- Lithothérapie & Aromathérapie

CANALISATION ENERGETIQUE

- L'énergie vitale universelle

PREPARATION & NETTOYAGE ENERGETIQUE

- Préparation de la pièce et du donneur
- Nettoyage- Recharge- Purification

LE SOIN INFINISSIME

- Protocole de soin : version courte & longue
- Evaluation finale & Certificat

OBJECTIFS

- Apprendre à s'ancrer pour pratiquer dans le respect de son corps et de ses limites ;
- Connaître les bases anatomiques du corps humain pour une pratique respectueuse ;
- Connaître les différents systèmes énergétiques du corps ;
- Maîtriser les techniques de soin appliquées et la canalisation énergétique des mains ;
- Appliquer les bonnes techniques énergétiques avant, pendant et après tout soin pour exercer dans les meilleures conditions possibles ;
- Maîtriser un protocole court de méditation guidée (version longue du protocole) ;
- Maîtriser le protocole « Le Soins Infinissime » : méditation – massage – soin énergétique ;
- Obtenir le certificat « Le Soins Infinissime » (ne vaut pas agrément de l'Etat) ;

MODALITÉS

- **Durée de la formation** : Inter & Intra en session de groupes ou individuelle : 2 jours, soit 14 heures au total à raison de 7h par jour
- **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 situations de handicap. Nous consulter.
- **Effectif** : 1 à 10 personnes
- **Dates** : voir calendrier de formation ou à définir, délai d'accès sous un mois maximum*
**Disponible à partir de mi-octobre 2022*

CONDITIONS & TARIFS :

- **Public concerné** : Spa praticien.ne – Esthéticien.ne – Intervenant massages bien-être – Spa manager
- **Pré-requis** : - Titulaire d'un diplôme esthétique-cosmétique et/ou d'une formation en soins corps type CQP Spa Praticien/Manager
- **Langue d'enseignement** : Français
- **Tarif** : -**Inter en session de groupes** : 530 € par participant
-**Intra et/ou individuelle** : merci de nous consulter pour élaboration du devis sur-mesure
- **Conditions** : pour les sessions de groupes organisées par KAMALA SPA, un minimum de 4 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera annulée, report éventuel.

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Vanessa Paumier

+33 (0)6 45 02 00 76- contact@kamalaspaspa-formation.com

www.kamalaspaspa-formation.com



KAMALA SPA

KAMALA MEDITATIVE SESSIONS

Formation MEDITATION

L'expérience SPA méditative :

Apprendre à guider des séances de méditation

DESCRIPTION

La méditation, puissant outil de reconnexion à soi et à l'instant présent, s'invite désormais dans l'univers du massage et du spa. Le bien-être mental s'allie au bien-être physique et de nombreux spas proposent dorénavant des séances de méditation à leurs clients pour enrichir leur expérience.

Grâce à cette formation, **KAMALA SPA** vous délivre deux pratiques de méditation* :

« Reconnexion au corps » et « Reconnexion au souffle » afin que vous aussi, vous puissiez offrir des séances de méditation de qualité à vos clients, en français et en anglais.

LA FORMATRICE

Vanessa PAUMIER – Fondatrice & Formatrice KAMALA SPA

Riche de 22 années passées dans l'univers du bien-être, en tant que Spa Manager & Praticienne en hôtellerie de luxe et Palaces, Thérapeute holistique et Enseignante esthétique, diplômée d'un BTS Esthétique-Cosmétique depuis 2007, elle s'est également formée à la pratique de la méditation de pleine conscience, à l'hypnose humaniste & thérapie symbolique avancée, ainsi qu'aux soins énergétiques & magnétisme. Désormais, elle crée et délivre des formations innovantes et de qualité aux professionnels du bien-être en y infusant toute sa passion : **L'alliance corps et esprit !**

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Formation en présentiel**
- Support théorique remis à chaque participant
- Protocoles de guidance de méditation
- Liens audios de méditation guidée
- Démonstrations pratiques effectuées par l'intervenante
- Exercices de mise en pratique individuels, en binômes ou en groupe

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Évaluation de progression par QCM
- Évaluation par le formateur lors des exercices pratiques
- Fiche de suivi & progression par stagiaire
- Évaluation finale : mise en pratique d'une guidance de méditation sur groupe
- Questionnaire de satisfaction

VALIDATION DE LA FORMATION

- Certificat de réalisation de formation remis au stagiaire
- Feuille d'émargement

**Cette formation ne délivre pas les instructions de la pleine conscience ni du programme MBSR.*

PROGRAMME

PRESENTATION

La Méditation & ses pratiques

DECOUVERTE DE LA MINDFULNESS

- Le pilote automatique
- Partage d'expérience
- Enseignements relatifs

RECONNEXION AU CORPS

- Expérimentation de la méditation
- Pratique de guidance du protocole

RECONNEXION AU SOUFFLE

- Expérimentation de la méditation
- Pratique de guidance du protocole

BENEFICES DE LA MEDITATION

- Pourquoi méditer
- L'engagement dans la pratique
- Comment installer sa pratique

ANNEXE

- Explorer les prises de conscience

OBJECTIFS

- Découvrir la méditation et la Pleine Conscience ;
- Expérimenter deux pratiques de méditation ;
- Maîtriser deux pratiques de guidance de méditation : Savoir guider deux pratiques de méditation de 20 à 40 min en français / en anglais ;
- Intégrer les enseignements relatifs à la pratique de la méditation ;
- Accompagner les participants dans leurs prises de conscience liées à la pratique de méditation ;

MODALITÉS

- **Durée de la formation :**
Inter & Intra en session de groupes :
 - Version Français : 3 jours, soit 21 heures au total à raison de 7h par jour
 - Version Français/Anglais : 4 jours, soit 28 heures au total à raison de 7h par jourIntra en session individuelle : merci de nous consulter pour élaboration du programme sur-mesure (2 à 3 jours selon niveau)
- **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.
- **Effectif :** 1 à 6 personnes
- **Dates :** voir calendrier de formation ou à définir, délai d'accès sous un mois maximum

CONDITIONS & TARIFS

- **Public concerné :** Professionnels du bien-être, managers, hôteliers
- **Pré-requis :**
 - Travailler dans l'univers du bien-être, du management, de l'hôtellerie
 - Avoir participé à la formation « Medit'Action & Pleine Conscience » KAMALA
 - Avoir un niveau d'anglais B1 minimum pour la version Français/Anglais en session de groupe
- **Langue d'enseignement :** - Français ou Français / Anglais
- **Tarif :** -**Inter en session de groupes :** - Version Français – 3 jours : **735 €** par participant ;
- Version Français / Anglais – 4 jours : **980 €** par participant ;
-**Intra et/ou individuelle :** merci de nous consulter pour élaboration du devis sur-mesure
- **Conditions :** pour les sessions de groupes organisées par KAMALA SPA, un minimum de 4 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera annulée, report éventuel.

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Vanessa Paumier

+33 (0)6 45 02 00 76- contact@kamalaspaspa-formation.com

www.kamalaspaspa-formation.com



KAMALA SPA

MEDIT' ACTION

Formation MINDFULNESS

L'expérience Mindfulness :

Apprendre à gérer stress, émotions, mental par la méditation de Pleine Conscience

DESCRIPTION

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.

LA FORMATRICE

Vanessa PAUMIER – Fondatrice & Formatrice KAMALA SPA

Riche de 22 années passées dans l'univers du bien-être, en tant que Spa Manager & Praticienne en hôtellerie de luxe et Palaces, Thérapeute holistique et Enseignante esthétique, diplômée d'un BTS Esthétique-Cosmétique depuis 2007, elle s'est également formée à la pratique de la méditation de pleine conscience, à l'hypnose humaniste & thérapie symbolique avancée, ainsi qu'aux soins énergétiques & magnétisme. Désormais, elle crée et délivre des formations innovantes et de qualité aux professionnels du bien-être en y infusant toute sa passion : **L'alliance corps et esprit !**

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Formation en présentiel**
- Support théorique remis à chaque participant
- Lien audio de méditation guidée
- Exercices de mise en pratique en groupe

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Évaluation de progression par QCM
- Évaluation par le formateur lors des exercices pratiques
- Fiche de suivi & progression par stagiaire
- Questionnaire de satisfaction

VALIDATION DE LA FORMATION

- Certification de réalisation de formation remis au stagiaire
- Feuille d'émargement

PROGRAMME

DECOUVERTE DE LA MINDFULNESS

- Introduction à la Pleine Conscience
- Le pilote automatique
- Méditation « Body Scan »
- Méditation assise & respiration
- Méditation « 3 minutes de respiration »

BENEFICES DE LA MEDITATION

- Pourquoi méditer
- L'engagement dans la pratique
- Comment installer sa pratique

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 ses collègues ;
- Connaître les bases de la méditation de Pleine Conscience pour une pratique respectueuse ;

MODALITÉS

- **Durée de la formation** : Inter & Intra en session de groupes ou individuelle : 1 jour, soit 7h
- **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.
- **Effectif** : 1 à 10 personnes
- **Dates** : voir calendrier de formation ou à définir, délai d'accès sous un mois maximum

CONDITIONS & TARIFS

- **Public concerné** : Professionnels & Particuliers
- **Pré-requis** : aucun
- **Langue d'enseignement** : Français
- **Tarif** : -Inter en session de groupes : **240 €** par participant
-Intra et/ou individuelle : merci de nous consulter pour élaboration du devis sur-mesure
- **Conditions** : pour les sessions de groupes organisées par KAMALA SPA, un minimum de 4 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera annulée, report éventuel.

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Vanessa Paumier

+33 (0)6 45 02 00 76

contact@kamalaspaspa-formation.com

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.



KAMALA SPA

LUXURY SPA EXPERT

Formation **EXPERTISE**

L'expérience Luxe du SPA hôtelier :

S'approprier les codes et critères d'excellence ultime

DESCRIPTION

Faire vivre une expérience ultime aux receveurs nécessite savoir-faire et savoir-être. Dans cette formation dédiée à la finesse des codes du luxe, appropriez-vous la fluidité et la subtilité nécessaires à chaque étape de l'expérience client.

Expertise de l'accueil et du recevoir, perfectionnez votre posture professionnelle à la réception du spa, à la réservation de soin, à l'installation en cabine jusqu'au départ du client pour offrir le service le plus ultime et intuitif possible en créant l'émotion qui fera toute la différence. Infusez votre méthode d'accueil, en français et en anglais, d'une sublime qualité qui vous transformera en un.e professionnel.le hors pair !

De l'art du massage à l'art de l'excellence !

LA FORMATRICE

Vanessa PAUMIER – Fondatrice & Formatrice KAMALA SPA

Riche de 22 années passées dans l'univers du bien-être, en tant que Spa Manager & Praticienne en hôtellerie de luxe et Palaces, Thérapeute holistique et Enseignante esthétique, diplômée d'un BTS Esthétique-Cosmétique depuis 2007, elle s'est également formée à la pratique de la méditation de pleine conscience, à l'hypnose humaniste & thérapie symbolique avancée, ainsi qu'aux soins énergétiques & magnétisme. Désormais, elle crée et délivre des formations innovantes et de qualité aux professionnels du bien-être en y infusant toute sa passion : **L'alliance corps et esprit !**

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Formation en présentiel**
- Support théorique remis à chaque participant
- Fiche critères Luxe Réception spa & Soins
- Démonstrations pratiques effectuées par l'intervenante
- Exercices de mise en pratique individuels, en binômes ou en groupe

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Évaluation de progression par QCM
- Évaluation par le formateur lors des exercices pratiques
- Fiche de suivi & progression par stagiaire
- Évaluation finale : mise en pratique d'une réservation client et d'un accueil soins
- Questionnaire de satisfaction

VALIDATION DE LA FORMATION

- Certificat de réalisation de formation remis au stagiaire
- Certificat « Luxury Spa Expert » après validation de l'évaluation finale (ne vaut pas agrément de l'Etat)
- Feuille d'émargement

PROGRAMME

PRESENTATION

Luxury Spa World

CRITERES LUXURY SPA EXPERT- Version française

Réservation de soin

Accueil réception & soin

Installation cabine & Soins

Encaissement & Fidélisation

CRITERES LUXURY SPA EXPERT- Version anglaise

Spa booking

Spa reception & welcoming

Treatment room & Treatments

Payment & Customer loyalty

EVALUATION « LUXURY SPA EXPERT »

OBJECTIFS

- Connaître les codes du luxe SPA & Hôtellerie pour offrir la meilleure expérience client possible ;
- Vibrer le savoir-être indispensable à la profession en milieu haut de gamme ;
- Maîtriser l'ensemble des critères Luxury Spa Expert :
Réservation / Réception & Accueil client / Installation cabine & Soins / Encaissement & Fidélisation
- Obtenir le certificat « Luxury Spa Expert » (ne vaut pas agrément de l'Etat) ;

MODALITÉS

- **Durée de la formation :**
-Inter & Intra en session de groupes : 2 jours soit 14 heures au total à raison de 7h/j
-Intra en session individuelle : 1 jour soit 7 heures
- **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 situations de handicap. Nous consulter.
- **Effectif :** 1 à 10 personnes
- **Dates :** voir calendrier de formation ou à définir, délai d'accès sous un mois maximum

CONDITIONS & TARIFS

- **Public concerné :** Spa praticien.ne – Esthéticien.ne – Intervenant massages bien-être – Spa manager
- **Pré-requis :**
 - Travailler dans l'univers du bien-être
 - Avoir un niveau d'anglais B1 minimum
- **Langue d'enseignement :** Français & Anglais
- **Tarif :**
 - Inter en session de groupes : 490 € par participant ;
 - Intra et/ou individuelle : merci de nous consulter pour élaboration du devis sur-mesure
- **Conditions :** pour les sessions de groupes organisées par KAMALA SPA, un minimum de 4 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera annulée, report éventuel.

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Vanessa Paumier

+33 (0)6 45 02 00 76

contact@kamalaspaspa-formation.com

www.kamalaspaspa-formation.com



KAMALA SPA

EXPERT SPA MANAGER

Formation EXPERTISE

L'excellence de la gestion et du management en SPA hôtelier :

Optimiser la gestion d'un SPA de luxe avec expertise

& Potentialiser sa posture de SPA Manager

DESCRIPTION

L'exploitation d'un spa comporte plusieurs facettes dont l'optimisation permet de faire émerger tout son potentiel. La SPA Manager doit savoir maîtriser un ensemble d'outils et de qualités pour porter son service et son équipe à leur plus haut niveau.

Dans cette formation, **KAMALA SPA** vous délivre toute l'expertise de gestion de spas hôteliers à travers 4 thèmes :

- Positionnement de l'offre Wellness
- Création ou préparation de l'ouverture saisonnière
- Optimisation des procédures d'exploitation
- Management

**Bénéficiez d'un savoir riche qui consolidera votre posture de SPA Manager
et ainsi atteindre l'excellence visée !**

LA FORMATRICE

Vanessa PAUMIER – Fondatrice & Formatrice KAMALA SPA

Riche de 22 années passées dans l'univers du bien-être, en tant que Spa Manager & Praticienne en hôtellerie de luxe et Palaces, Thérapeute holistique et Enseignante esthétique, diplômée d'un BTS Esthétique-Cosmétique depuis 2007, elle s'est également formée à la pratique de la méditation de pleine conscience, à l'hypnose humaniste & thérapie symbolique avancée, ainsi qu'aux soins énergétiques & magnétisme. Désormais, elle crée et délivre des formations innovantes et de qualité aux professionnels du bien-être en y infusant toute sa passion : **L'alliance corps et esprit !**

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Formation en présentiel**
- Support remis à chaque participant : 1 Tableau Audit SPA + 3 supports théoriques
- Fichiers informatiques fournis : tableaux Excel

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Évaluation de progression par QCM
- Fiche de suivi & progression par stagiaire
- Questionnaire de satisfaction

VALIDATION DE LA FORMATION

- Certificat de réalisation de formation remis au stagiaire
- Feuille d'émargement

PROGRAMME

I. ANALYSE ADN SPA

Analyse SPA :

Agencement général
Installations & Zone humide
Cabines
Soins
Produits
RH : Composition de l'équipe
Marques
Concurrence

Essence : Hôtel- Spa – Marque :

Valeurs / Concept Wellness / Expérience client

III. EXPLOITATION

CA & Budget prévisionnel : Analyse & Suivi
Fournisseurs & Commandes / Inventaires
Procédures Réception Spa
Procédures Cabines & Soins
Procédures Installations & Zone client
Procédures Fitness
Mémor SPA
Rétroplanning de fermeture

II. PREPARATION OUVERTURE SPA

Budget prévisionnel
Capex
Maintenance & Sécurité
Marques partenaires
Spa menu
Recrutement personnel
Formation personnel
Réservations & Presse
Commandes
Programmation logiciel
Rétroplanning d'ouverture

IV. SPA MANAGER

Posture de la Spa Manager
Planning
Coaching équipe
Fidélisation du personnel
Gestion du stress
Gestion des conflits relationnels
Contrôle qualité SPA
Fidélisation de la clientèle

OBJECTIFS

- Analyser l'ADN du spa et la cohérence de l'offre Wellness
- Préparer la création et/ou l'ouverture saisonnière d'un spa
- Optimiser l'exploitation et les procédures indispensables au bon fonctionnement d'un spa
- Manager et fidéliser le personnel d'un spa

MODALITÉS

- **Durée de la formation :** Inter & Intra en session de groupes ou individuelle :
2 jours, soit 14 heures au total à raison de 7h par jour
- **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 situations de handicap. Nous consulter.
- **Effectif :** 1 à 10 personnes
- **Dates :** voir calendrier de formation ou à définir, délai d'accès sous un mois maximum

CONDITIONS & TARIFS :

- **Public concerné :** Spa managers & Spa praticien.nes
- **Pré-requis :** Postuler ou travailler dans un spa hôtelier
- **Langue d'enseignement :** Français
- **Tarif :** -Inter en session de groupes : 1120 € par participant
-Intra et/ou individuelle : merci de nous consulter pour élaboration du devis sur-mesure
- **Conditions :** pour les sessions de groupes organisées par KAMALA SPA, un minimum de 4 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera annulée, report éventuel.

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Vanessa Paumier : +33 (0)6 45 02 00 76 / contact@kamalaspaspa-formation.com

www.kamalaspaspa-formation.com