

# KAMALA SPA

DÉLIVRER L'EXCELLENCE DU SPA DE DEMAIN

## LA BROCHURE



WELLNESS – MINDFULNESS – EXPERTISE

# SOMMAIRE

CONCEPT – MISSION – STORY TELLING	3 - 7
LE PARCOURS PROFESSIONNEL – Rencontre avec Vanessa PAUMIER	8 - 10

## LES FORMATIONS À LA CARTE **11**

### FORMATIONS WELLNESS

PLEINE CONSCIENCE & ENERGIE	12 - 13
LA MÉTHODE KAMALA	14 - 16
LE SOIN INFINISSIME	17 - 18

### FORMATIONS MINDFULNESS & MEDITATION

MEDIT'ACTION	19 - 20
KAMALA MEDITATIVE SESSIONS	21 - 22

### FORMATIONS EXPERTISE

LUXURY SPA EXPERT	23 - 24
EXPERT SPA MANAGER	25 - 26

2

## LES PARCOURS **27 - 28**

PARCOURS WELLNESS	29 - 31
PARCOURS MINDFULNESS	32 - 33
PARCOURS EXPERTISE	34 - 36

## LES FORMATIONS INTEGRALES **37 - 38**

FORMATION PRATICIEN HOLISTIQUE	39 - 42
FORMATION EXPERT PRATICIEN HOLISTIQUE	43 - 46
FORMATION MANAGER HOLISTIQUE	47 - 49
FORMATION EXPERT MANAGER HOLISTIQUE	50 - 53

## L'ÂME SPA : AU-DELA DE LA FORMATION, L'ACCOMPAGNEMENT...

Sessions collectives & individuelles	54 - 55
--------------------------------------	---------

<b>CONTACT</b>	<b>56</b>
----------------	-----------

# 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 !**

3

### 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.  
Décupler 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.
- **LE PARCOURS WELLNESS : Le parcours SPA holistique**  
Maîtriser les massages énergétiques et holistiques & Guider le lâcher-prise mental



### Formations MINDFULNESS

- **KAMALA MEDITATIVE SESSIONS : Prodiguer des séances de méditation**  
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.
- **LE PARCOURS MINDFULNESS :**  
Découverte de la méditation et de la Pleine Conscience.  
Apprendre à gérer stress, émotions, mental par la méditation de Pleine Conscience.  
Apprendre à guider des séances de méditation en français et en anglais.



### 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.
- **LE PARCOURS EXPERTISE : L'excellence du luxe et du management en SPA hôtelier :**  
S'approprier les codes et critères de qualité ultime.  
Optimiser la gestion d'un SPA de luxe avec expertise & Potentialiser sa posture de SPA Manager.



### Formations INTÉGRALES

- **FORMATION PRATICIEN HOLISTIQUE :**  
Parcours WELLNESS + Parcours MINDFULNESS
- **FORMATION EXPERT PRATICIEN HOLISTIQUE :**  
Parcours WELLNESS + Parcours MINDFULNESS + Formation : LUXURY SPA EXPERT- Français/Anglais
- **FORMATION MANAGER HOLISTIQUE :**  
Formations : Pleine Conscience & Energie + MEDIT'ACTION + LUXURY SPA EXPERT- Français/Anglais
- **FORMATION EXPERT MANAGER HOLISTIQUE :**  
Formations : Pleine Conscience & Energie + MEDIT'ACTION + Parcours EXPERTISE

## LES AVANTAGES

**KAMALA SPA, organisme de formation certifié Qualiopi,  
vous permet de bénéficier des fonds de financement de la formation professionnelle  
continue (FAF & OPCO)**



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATION

- Développer votre potentiel, monter en compétences ;
- Offrez une approche sur-mesure et une expérience exclusive à vos clients ;
- Proposez les nouvelles prestations Spa : soins énergétiques, méditation, bien-être intégratifs ;
- 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](mailto:contact@kamalaspaspa-formation.com)

[www.kamalaspaspa-formation.com](http://www.kamalaspaspa-formation.com)

# 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.**

# LE PARCOURS PROFESSIONNEL

## Rencontre avec Vanessa Paumier, Fondatrice & Formatrice

### KAMALA SPA

Moi c'est Vanessa. Passionnée depuis l'adolescence par le bien-être, je décide naturellement de me diriger vers des études d'esthétique afin d'apprendre à prendre soin des autres. Du CAP, au Brevet Professionnel puis au Brevet de Maîtrise, j'ai évolué dans l'univers de l'institut de beauté, en alternance chez Yves Rocher. A 20 ans, l'ambition de devenir formatrice est née, alors j'ai poursuivi mes études jusqu'au BTS Esthétique-Cosmétique à l'ISIPCA à Versailles, école de renommée mondiale fondée par Guerlain et qui forme notamment aux métiers de nez et de préparateur cosmétique en laboratoire. Ce diplôme en poche, j'ai eu envie de me forger, de découvrir le monde, de m'ouvrir à de nouveaux horizons. M'enrichir tant personnellement que professionnellement pour acquérir le plus de connaissances possibles avant de me lancer dans la formation.

Alors j'ai voyagé ! Je me suis prise de passion pour le monde du massage, du spa et de l'hôtellerie de luxe. Je commence en tant que Spa praticienne, l'hiver 2009, dans la résidence CGH de Peisey-Vallandry en Savoie, puis la saison suivante, ma curiosité m'emporte jusqu'à Ibiza à l'hôtel Hacienda Na Xamena.

Puis, la saison d'hiver suivante, j'ai eu la chance de rencontrer Christophe Bricaud et d'intégrer le Spa Carita de l'hôtel **Saint-Joseph à Courchevel** où j'étais seule responsable de l'espace bien-être. Une expérience en pleine autonomie où je me suis également familiarisée avec l'univers du luxe haut-de-gamme.

#### Le Spa Balinais

Petit à petit, je m'attache à Ibiza, et je décide d'y retourner pour y intégrer l'hôtel **Atzaro** et son Spa balinais en partenariat avec la marque SPA mondialement connue, ELEMIS. Pour toutes les prestations de massages et rituels balinais, Atzaro m'a formé par un extraordinaire masseur Philippin, Gilbert, lui-même formé par un kinésithérapeute.

Son approche musculaire et intégrative ainsi que sa précision dans chaque geste me servent encore énormément aujourd'hui. J'ai ainsi passé 4 ans dans ce spa, de Mars à Novembre, durant lesquelles j'ai pu évoluer vers la réception et la formation des nouvelles praticiennes aux soins esthétiques.

#### Les hôtels 5 étoiles et les Palaces en Savoie : de Méribel à Courchevel !

Je prends connaissance de l'ouverture d'un nouvel hôtel cinq étoiles à Méribel, **Le Kaïla**. Immédiatement séduite par le projet, je postule au poste de Spa manager et quelle a été ma surprise lorsque j'ai découvert que Christophe Bricaud en serait le Directeur et qu'il me ferait entièrement confiance pour cette nouvelle mission. Il y a des rencontres qui ne se font pas par hasard dans la vie ! Alors je quitte Ibiza pour Méribel. Quelle magnifique ouverture de ce Spa NUXE. Une saison riche, intense et pleine de succès qui m'a permis d'établir ma posture de Spa manager. J'ai effectué 3 saisons au Kaïla et l'été je continuais mes voyages pour nourrir ma curiosité naturelle. Australie, Nouvelle-Zélande, Thaïlande, Argentine, Bolivie, j'ai vu du pays !



Cette soif d'apprendre ne me quittait plus, et je cherchais encore à évoluer. Et quelle évolution m'attendait... **Le mythique Palace Les Airelles à Courchevel** ! Quel honneur d'avoir été recrutée par Séverine Pétilaire-Bellet, appelée Mademoiselle (ex-CEO LOV Hotel Collection et désormais propriétaire de Hostellerie de Levernois et Château Sainte-Sabine), et par Guillaume Bott (ex-Directeur d'exploitation au Palace Les Airelles, actuellement COO du groupe hôtelier Les Etincelles). Quelle chance également d'avoir rencontré Stéphane Courbit, propriétaire du groupe Airelles Collection, ainsi que Jean-Pierre Lerallu (ex-Directeur général du Palace La Bastide de Gordes et à la tête du Palace Les Airelles depuis 2017), sans oublier Elisabeth Sallé (ex-DRH LOV Hotel Collection et maintenant Coach professionnelle & Consultante RH). Il y a vraiment des rencontres que l'on n'oublie pas ! Me voilà donc partie pour 3 ans au sein du groupe Airelles Collection où j'officialisais l'hiver au **Spa LA MER Palace Les Airelles** et l'été au **Spa SISLEY Palace La Bastide de Gordes**. Que d'intensité ! J'ai découvert la catégorie Palace, les standards LQA du label Leading Hotel of the World, des marques cosmétiques prestigieuses.

Aux Airelles Courchevel, à la suite de la rénovation du Palace, j'ai participé à l'implantation de la cryothérapie Cryoness et des marques LA MER et BOBBI BROWN. A la construction d'une salle de repos, d'une cabine double, d'un salon manucure avec KURE BAZAAR et d'une salle de fitness Technogym complétée de la technologie ICAROS. Pour La Bastide de Gordes, c'est tout le spa qui a été refait et même agrandi. Deux étages et terrasses dédiés au bien-être. Grâce à la confiance, au soutien et à l'accompagnement de Guillaume Bott et de Jean-Pierre Lerallu, j'ai tout appris de la gestion d'un spa de catégorie Palace, de la préparation de l'ouverture à l'exploitation maîtrisée.

### Les soins holistiques

Après ces 3 années intenses, l'âge de la trentaine aidant, j'ai pris la décision de m'ouvrir à des techniques plus holistiques. J'ai alors fait une pause pour prendre le temps de me former aux soins énergétiques, au magnétisme, à la numérologie, au coaching en développement personnel, à l'hypnose humaniste et à la thérapie symbolique avancée... Et oui, je suis curieuse !

Après ces formations, je me suis lancée à mon compte en tant que **Thérapeute holistique** mais j'ai été stoppée net après deux mois d'exploitation par le confinement de Mars 2020 dû à la crise sanitaire. Heureusement ma bonne étoile ne m'avait pas oubliée ! Un poste de **Professeure Esthétique** m'a été proposé à l'école **Peyrefitte Aix-les-Bains** et j'ai accepté sans hésitation. Ayant collaboré avec l'école et Karine Tommasi (Responsable formation soins corps), je recrutais leurs expertes SPA et stagiaires lorsque j'étais manager et je connaissais la qualité de l'enseignement de cet établissement. Alors nouveau départ en tant que professeure. Préparer les cours, enseigner la pratique, la biologie, la cosmétologie, l'anglais professionnel... Apprendre à gérer un groupe, à faire face à un public jeune parfois en quête identitaire, et transmettre ma passion, mon exigence et ma rigueur. Cela a été mon quotidien pendant un an et un premier pas dans la formation. Cependant il me manquait l'univers du spa et le public professionnel.

C'est pourquoi j'ai pris la décision de me lancer de nouveau à mon compte mais cette fois-ci en qualité de **Formatrice SPA**. L'heure du rêve de mes 20 ans était venue ! **Il me tenait à cœur de transmettre ma passion, mon savoir et de partager toutes ces clés qui m'avaient manquées à mes débuts. Je souhaitais aussi apporter une vision plus large aux soins, au spa et au mangement, en intégrant le bien-être émotionnel et mental à tous les acteurs du secteur : praticien.ne, manager et client.**

Je me suis alors formée à l'**EFT (Emotionnal Freedom Technique)** et à la **méditation de pleine conscience**. Le programme de pleine conscience que j'ai suivi m'a été enseigné par Evelyne Lorato, Coach

professionnelle depuis plus de 30 ans, et elle-même formée par les fondateurs des programmes américains **MBSR et MBCT**, mondialement reconnus et validés par les neurosciences pour leurs bienfaits sur la gestion du stress et la prévention des burn-out et dépressions.

Toutes mes connaissances et tous mes nouveaux outils ainsi maillés, fusionnés et intégrés dans mes pratiques personnelles et professionnelles, du soin au management, j'ai décliné 3 axes de formations : Wellness – Mindfulness – Expertise et propose tous ces programmes avec mon entreprise KAMALA SPA.

### **KAMALA est née !**

Ce que j'offre à travers KAMALA SPA aujourd'hui, c'est une touche de toutes ces personnes qui m'ont aidée à me construire. La touche de la technique manuelle experte de Gilbert, la confiance de Christophe Bricaud, l'excellence de Mademoiselle, la rigueur de Jean-Pierre Lerallu, la guidance de Guillaume Bott, la bienveillance d'Evelyne Lorato. Chacune de ces rencontres m'a profondément marquée.

Avec Mademoiselle, on n'avait pas deux fois l'occasion de faire une bonne première impression. Avec Jean-Pierre Lerallu, on ne pouvait ni penser, ni croire, il fallait être sûr, avoir tout vérifié et anticipé. Avec Guillaume Bott, on n'avait toujours l'opportunité d'échanger, un temps d'écoute, de partage et de transmission. Tous m'ont énormément transmis dans la préparation et la gestion des budgets prévisionnels, dans la maîtrise de l'exploitation ainsi que dans l'analyse objective sur tout sujet confondu pour amener le service et les équipes à leur plus haut niveau. Quelle chance d'avoir été aussi bien guidée vers mon plein potentiel. MERCI !

Tous m'ont forgée, accompagnée, soutenue, transmis et parfois poussée à dépasser mes limites, à sortir de ma zone de confort, ils m'ont forcée à aller chercher des ressources et des capacités qui sommeillaient en moi pour donner le meilleur de moi-même et optimiser les chances de réussite et d'excellence. Je leur dédie à tous un MERCI des plus sincères.

En parallèle des formations, j'offre également mes services en tant que membre du jury pour les examens des diplômes d'esthétique et les certifications RS « pratiquer des massages bien-être » pour une école de massage renommée et présente dans plusieurs grandes villes de l'hexagone.

Voilà tout est dit ! Maintenant si vous souhaitez écrire la suite de l'histoire avec moi, je vous souhaite la bienvenue dans l'univers KAMALA SPA et vous invite à découvrir nos prestations...

# KAMALA SPA

DELIVRER L'EXCELLENCE DU SPA DE DEMAIN

## LES FORMATIONS à la carte



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

13

## 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 !**

14

#### **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 Thai
  - 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 formation (3 sessions inter/an) ou à définir, délai d'accès sous 3 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





# 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

17

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
- 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 ;
- 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 formation (3 sessions inter/an) ou à définir, délai d'accès sous 3 mois maximum

18

## 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

## 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 formation (5 sessions inter/an) ou à définir, délai d'accès sous 3 mois maximum

20

## 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



# 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 formation (3 sessions inter/an) ou à définir, délai d'accès sous 3 mois maximum

22

## 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](mailto:contact@kamalaspaspa-formation.com)

[www.kamalaspaspa-formation.com](http://www.kamalaspaspa-formation.com)



# 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**

23

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 formation (5 sessions inter/an) ou à définir, délai d'accès sous 3 mois maximum

24

## 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 !**

25

### **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  
Mémos 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

26

## 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 formation (2 sessions inter/an) ou à définir, délai d'accès sous 6 mois maximum

## CONDITIONS & TARIFS :

- **Public concerné :** Spa managers/Assistant.es & Spa praticien.nes
- **Pré-requis :** Postuler ou travailler dans un spa hôtelier
- **Langue d'enseignement :** Français
- **Tarif :** -Inter en session de groupes : 1 120 € 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](mailto:contact@kamalaspaspa-formation.com)**

**[www.kamalaspaspa-formation.com](http://www.kamalaspaspa-formation.com)**

# KAMALA SPA

DELIVRER L'EXCELLENCE DU SPA DE DEMAIN

## LES PARCOURS



WELLNESS – MINDFULNESS – EXPERTISE

## Le Parcours WELLNESS

**Retrouvez dans ce parcours nos trois formations WELLNESS fusionnées :**  
**Pleine Conscience & Energie – La Méthode KAMALA – Le Soin INFINISSIME**

Explorer les bases énergétiques du praticien, la méditation de pleine conscience appliquée au massage, le massage musculaire & émotionnel, les manœuvres énergétiques de ré-harmonisation, la lithothérapie, et bien d'autres techniques encore !

De la maîtrise du massage bien-être à l'art de l'expérience holistique, incarnez le praticien de demain.

FORMATION	PRÉ-REQUIS	SESSION	DURÉE	TARIF
<b>Parcours WELLNESS :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>La Méthode KAMALA (Pleine Conscience &amp; Energie inclus)</li> <li>Le Soin Infinissime</li> </ul>	Diplôme et/ou Formation en Soins Corps	Collective	7 jours 49 h	<b>1 490 €</b>
		Individuelle	6 jours 42 h	Devis sur-mesure

## Le Parcours MINDFULNESS

**Retrouvez dans ce parcours nos deux formations MINDFULNESS & MÉDITATION fusionnées :**  
**MEDIT'ACTION – KAMALA MEDITATIVE Sessions**

Découvrez, apprivoisez, intégrez et vibrez la Pleine Conscience et la méditation.

Offrez à vos clients des séances de bien-être mental et complétez vos prestations par ces soins de l'esprit !

Entrez dans la dimension de la conscience et du pouvoir de l'instant-présent.

FORMATION	PRÉ-REQUIS	SESSION	DURÉE	TARIF
<b>Parcours MINDFULNESS :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>MEDIT'ACTION</li> <li>KAMALA MEDITATIVE Sessions : Français/Anglais</li> </ul>	Niveau Oral Anglais B1 minimum	Collective	5 jours 35 h	<b>1 090 €</b>
		Individuelle	4 jours 28 h	Devis sur-mesure

28

## Le Parcours EXPERTISE

**Retrouvez dans ce parcours nos deux formations EXPERTISE fusionnées :**  
**LUXURY SPA EXPERT – EXPERT SPA MANAGER**

De la finesse de l'art du recevoir et de tous les codes de luxe en établissement de haut standing, à l'extrême optimisation des procédures d'exploitation d'un SPA, consolidez votre posture de manager dans chaque détail pour créer VOTRE différence.

De la maîtrise à l'excellence ultime exigée dans les hôtels de luxe de catégorie Palace !

FORMATION	PRÉ-REQUIS	SESSION	DURÉE	TARIF
<b>Parcours EXPERTISE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>LUXURY SPA EXPERT : Français/Anglais</li> <li>EXPERT SPA MANAGER</li> </ul>	Niveau Oral Anglais B1 minimum	Collective	4 jours 28 h	<b>1 490 €</b>
		Individuelle	3 jours 21 h	Devis sur-mesure



# KAMALA SPA

## LE PARCOURS WELLNESS

Formation WELLNESS

### Le parcours SPA holistique :

Maîtriser les massages énergétiques et holistiques

& Guider le lâcher-prise mental

#### DESCRIPTION

**Retrouvez dans ce parcours nos trois formations WELLNESS fusionnées :  
Pleine Conscience & Energie – La Méthode KAMALA – Le Soin INFINISSIME**

Explorer les bases énergétiques du praticien, la méditation de pleine conscience appliquée au massage, le massage musculaire & émotionnel, les manœuvres énergétiques de ré-harmonisation, la lithothérapie, et bien d'autres techniques encore !

De la maîtrise du massage bien-être à l'art de l'expérience holistique, incarnez le praticien de demain.

#### 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 massages
- 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
- Certificats « La Méthode KAMALA » & « Le Soin INFINISSIME » après validation de l'évaluation (ne vaut pas agrément de l'Etat)
- Feuille d'émargement

## PROGRAMME

### PARTIE 1 : PLEINE CONSCIENCE & ENERGIE - Bien-être et 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 2 : LA METHODE KAMALA - 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

### PARTIE 3 : LE SOIN INFINISSIME - Systèmes énergétiques du corps humain & Protocole de massage

#### LE SOIN INFINISSIME

- Protocole de soin
- Evaluation finale & Certificat

## OBJECTIFS

### PARTIE 1 : PLEINE CONSCIENCE & ENERGIE : Bien-être et gestion de l'énergie du praticien

- 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 ;

### PARTIE 2 : LA METHODE KAMALA : Systèmes énergétiques du corps humain & Protocole de massage

- 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) ;

### PARTIE 3 : LE SOIN INFINISSIME : Systèmes énergétiques du corps humain & Protocole de massage

- Maîtriser un protocole court de méditation guidée ;
- Maîtriser le protocole « Le Soin Infinissime » : méditation – massage – soin énergétique ;
- Obtenir le certificat « Le Soin Infinissime » (ne vaut pas agrément de l'Etat) ;

## MODALITÉS

- **Durée de la formation :**
  - Inter & Intra en session de groupes : 7 jours, soit 49 heures au total à raison de 7h par jour
  - Intra en session individuelle : 6 jours, soit 42 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 formation (3 sessions inter/an) ou à définir, délai d'accès sous 3 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 : **1 490 €** 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

## LE PARCOURS MINDFULNESS

Formation MINDFULNESS

### Le parcours Mindfulness & Méditation :

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

&

Apprendre à guider des séances de méditation  
en français et en anglais

#### DESCRIPTION

Retrouvez dans ce parcours nos deux formations MINDFULNESS & MÉDITATION fusionnées :  
MEDIT'ACTION – KAMALA MEDITATIVE Sessions

Découvrez, apprivoisez, intégrez et vibrez la Plaine Conscience et la méditation.

Offrez à vos clients des séances de bien-être mental et complétez vos prestations par ces soins de l'esprit !

Entrez dans la dimension de la conscience et du pouvoir de l'instant-présent.

32

#### 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

### PARTIE 1 : MEDIT'ACTION - Apprendre à gérer le stress par la méditation de Pleine Conscience

#### 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

### PARTIE 2 : KAMALA MEDITATIVE Sessions - Apprendre à guider des séances de méditation

#### PRESENTATION

La Méditation & ses pratiques

#### RECONNEXION AU CORPS

- Expérimentation de la méditation
- Pratique de guidance du protocole FR/ENG

#### RECONNEXION AU SOUFFLE

- Expérimentation de la méditation
- Pratique de guidance du protocole FR/ENG

#### ANNEXE

- Explorer les prises de conscience

## OBJECTIFS

### PARTIE 1 : MEDIT'ACTION - Apprendre à gérer le stress par la méditation de Pleine Conscience

- Découvrir la Pleine Conscience, ses fondements et ses enseignements ;
- Pratiquer les méditations formelles de Pleine Conscience pour réduire son stress ;
- Savoir identifier ses schémas mentaux et émotions négatives qui dégradent la qualité de l'humeur ;

### PARTIE 2 : KAMALA MEDITATIVE Sessions - Apprendre à guider des séances de méditation

- Maîtriser deux pratiques de guidance 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 : 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 6 personnes
- **Dates :** voir calendrier formation (3 sessions inter/an) ou à définir, délai d'accès sous 3 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 un niveau d'anglais B1 minimum
- **Langue d'enseignement :** Français / Anglais
- **Tarif :**
  - **Inter en session de groupes :** 1 090 € 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](mailto:contact@kamalaspaspa-formation.com)

[www.kamalaspaspa-formation.com](http://www.kamalaspaspa-formation.com)



# KAMALA SPA

## LE PARCOURS EXPERTISE

Formation EXPERTISE

### L'excellence du luxe et du management en SPA hôtelier :

S'approprier les codes et critères de qualité ultime  
Optimiser la gestion d'un SPA de luxe avec expertise  
Potentialiser sa posture de SPA Manager

#### DESCRIPTION

Retrouvez dans ce parcours nos deux formations EXPERTISE fusionnées :

LUXURY SPA EXPERT – EXPERT SPA MANAGER

De la finesse de l'art du recevoir et de tous les codes de luxe en établissement de haut standing, à l'extrême optimisation des procédures d'exploitation d'un SPA, consolidez votre posture de manager dans chaque détail pour créer VOTRE différence.

De la maîtrise à l'excellence ultime exigée dans les hôtels de luxe de catégorie Palace !

#### 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 & Fichiers informatiques fournis : tableaux Excel
- 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
- Évaluation finale : mise en pratique d'une réservation client et d'un accueil soin en français
- Évaluation finale : mise en pratique d'une réservation client et d'un accueil soin en anglais
- 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

### PARTIE 1 : LUXURY SPA EXPERT

#### PRESENTATION

Luxury Spa World

#### CRITERES LUXURY SPA EXPERT- Français

Réservation de soin

Accueil : Réception & Soins

Installation cabine & Soins

Encaissement & Fidélisation

#### CRITERES LUXURY SPA EXPERT- Anglais

Spa booking

Spa reception & welcoming

Treatment room & Treatments

Payment & Customer loyalty

#### EVALUATION FINALE « LUXURY SPA EXPERT »

### PARTIE 2 : EXPERT SPA MANAGER

#### 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

Mémos 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

### PARTIE 1 : LUXURY SPA EXPERT

- 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) ;

### PARTIE 2 : EXPERT SPA MANAGER

- 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 : 4 jours soit 28 heures au total à raison de 7h/j  
-Intra en session individuelle : 3 jours soit 21 heures au total à raison de 7h/j
- **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 formation (2 sessions inter/an) ou à définir, délai d'accès sous 6 mois maximum

## CONDITIONS & TARIFS :

- **Public concerné :** Spa managers/Assistant.es & Spa praticien.nes
- **Pré-requis :** Postuler ou travailler dans un spa hôtelier
- **Langue d'enseignement :** Français / Anglais
- **Tarif :** -Inter en session de groupes : **1 490 €** 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

DELIVRER L'EXCELLENCE DU SPA DE DEMAIN

## LES FORMATIONS INTÉGRALES

**KAMALA SPA Formation vous délivre le meilleur pour vous porter vers votre plus haut potentiel.**

Pour ce faire, nous avons créé des parcours de formations intégratifs qui vous permettront d'assoir votre posture professionnelle dans les domaines de demain :

Les Soins Energétiques & Holistiques – La Méditation & La Pleine Conscience

L'Expertise qui honore votre différence

37



**WELLNESS – MINDFULNESS – EXPERTISE**

## Les Formations Intégrales pour Praticien en massage bien-être :

Vous êtes Praticien et vous souhaitez devenir un Praticien Holistique, deux formations intégrales s'offrent à vous :

### FORMATION PRATICIEN HOLISTIQUE :

Maîtrisez et prodiguez des massages énergétiques et des séances de méditation. **Vibrez le bien-être sur tous les plans.**

### FORMATION EXPERT PRATICIEN HOLISTIQUE :

Maîtrisez et prodiguez des massages énergétiques et des séances de méditation tout en délivrant l'excellence la plus ultime des codes du luxe. **Créez l'émotion qui fera toute la différence auprès de votre clientèle.**

FORMATION	PRÉ-REQUIS	SESSION	DURÉE	TARIF
<b>FORMATION PRATICIEN HOLISTIQUE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours WELLNESS</li> <li>• Parcours MINDFULNESS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diplôme et/ou Formation en Soins Corps</li> </ul>	Collective	12 jours 84 h	<b>2 190 €</b>
		Individuelle	10 jours 70 h	Devis sur-mesure
<b>FORMATION EXPERT PRATICIEN HOLISTIQUE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours WELLNESS</li> <li>• Parcours MINDFULNESS</li> <li>• Formation : LUXURY SPA EXPERT Français/Anglais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diplôme et/ou Formation en Soins Corps</li> <li>• Niveau oral Anglais B1 minimum</li> </ul>	Collective	14 jours 98 h	<b>2 590 €</b>
		Individuelle	11 jours 77 h	Devis sur-mesure

## Les Formations Intégrales pour Manager SPA / Centre de bien-être :

Vous êtes ou serez prochainement Responsable ou Assistant, deux formations intégrales consolideront votre posture de leader à tous niveaux : personnel, relationnel (client, équipe, hiérarchie), managériale, opérationnel.

### FORMATION MANAGER HOLISTIQUE :

Au-delà de l'exploitation, devenez le Manager de demain ! Accompagner et guider votre équipe SPA dans les bonnes pratiques et postures énergétiques à entretenir pour délivrer le meilleur aux clients tout en se respectant pour leur assurer une longue carrière dans l'univers du massage. Délivrez-leur une qualité relationnelle, émotionnelle et attentionnelle du plus haut niveau pour faire fleurir leur quotidien professionnel en une expérience de vie exclusive qu'ils ne trouveront qu'à vos côtés. **Fidélisation du personnel garantie !**

### FORMATION EXPERT MANAGER HOLISTIQUE :

Aux bases holistiques précédemment citées, explorez chaque détail de votre posture de Manager : l'expérience client que vous offrez, la qualité organisationnelle et les procédures de pointe que vous créez, l'anticipation et l'intuition pour délivrer le meilleur service tant aux clients, qu'à votre équipe et hiérarchie. Perfectionnez-vous dans les moindres détails pour illuminer votre image de ses plus belles couleurs.

**Soyez l'expert tant attendu et sollicité par les recruteurs d'aujourd'hui !**

FORMATION	PRÉ-REQUIS	SESSION	DURÉE	TARIF
<b>FORMATION MANAGER HOLISTIQUE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formation : Pleine Conscience &amp; Energie</li> <li>• Formation : MEDIT'ACTION</li> <li>• Formation : LUXURY SPA EXPERT Français/Anglais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postuler ou exercer à un poste de Responsable SPA / Centre de bien-être ou Assistant</li> <li>• Niveau oral Anglais B1 minimum</li> </ul>	Collective	4 jours 28 h	<b>990 €</b>
		Individuelle	3 jours 21 h	Devis sur-mesure
<b>FORMATION EXPERT MANAGER HOLISTIQUE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formation : Pleine Conscience &amp; Energie</li> <li>• Formation : MEDIT'ACTION</li> <li>• Parcours EXPERTISE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postuler ou exercer à un poste de Responsable SPA / Centre de bien-être ou Assistant</li> <li>• Niveau oral Anglais B1 minimum</li> </ul>	Collective	6 jours 42 h	<b>1 890 €</b>
		Individuelle	5 jours 35 h	Devis sur-mesure



# KAMALA SPA

## FORMATION PRATICIEN HOLISTIQUE

Formation WELLNESS  
& MINDFULNESS

Maîtriser les massages énergétiques et holistiques  
& Guider des séances de méditation

### DESCRIPTION

Retrouvez dans ce programme nos trois formations WELLNESS  
& nos deux formations MINDFULNESS & MÉDITATION :

Pleine Conscience & Energie – La Méthode KAMALA – Le Soin INFINISSIME  
MEDIT'ACTION – KAMALA MEDITATIVE Sessions

Vibrez le bien-être sur tous les plans !

### LA FORMATRICE

Vanessa PAUMIER – Fondatrice & Formatrice KAMALA SPA

39

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 massages et de méditation
- Lien audio 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 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
- Certificats « La Méthode KAMALA » & « Le Soin INFINISSIME » après validation de l'évaluation (ne vaut pas agrément de l'Etat)
- Feuille d'émargement

## PROGRAMME

### PROGRAMME WELLNESS

#### PARTIE 1 : PLEINE CONSCIENCE & ENERGIE - Bien-être et 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 2 : LA METHODE KAMALA - 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 Thai
- Digito-pression
- Massage musculaire
- Massage abdominal
- Massage crânien
- Bio-décodage émotionnel
- Techniques énergétiques
- Lithothérapie & Aromathérapie

##### LA METHODE KAMALA

- Protocole de soin & Certificat

#### PARTIE 3 : LE SOIN INFINISSIME - Systèmes énergétiques du corps humain & Protocole de massage

##### LE SOIN INFINISSIME

- Protocole de soin
- Evaluation finale & Certificat

### PROGRAMME MINDFULNESS & MEDITATION

#### PARTIE 1 : MEDIT'ACTION - Apprendre à gérer le stress par la méditation de Pleine Conscience

##### 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

#### PARTIE 2 : KAMALA MEDITATIVE Sessions - Apprendre à guider des séances de méditation

##### PRESENTATION

- La Méditation & ses pratiques

##### RECONNEXION AU CORPS

- Expérimentation de la méditation
- Pratique de guidance du protocole FR/ENG

##### RECONNEXION AU SOUFFLE

- Expérimentation de la méditation
- Pratique de guidance du protocole FR/ENG

##### ANNEXE

- Explorer les prises de conscience



## OBJECTIFS

### PROGRAMME WELLNESS

#### PARTIE 1 : PLEINE CONSCIENCE & ENERGIE : Bien-être et gestion de l'énergie du praticien

- 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 ;

#### PARTIE 2 : LA METHODE KAMALA : Systèmes énergétiques du corps humain & Protocole de massage

- 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) ;

#### PARTIE 3 : LE SOIN INFINISSIME : Systèmes énergétiques du corps humain & Protocole de massage

- Maîtriser un protocole court de méditation guidée ;
- Maîtriser le protocole « Le Soin Infinissime » : méditation – massage – soin énergétique ;
- Obtenir le certificat « Le Soin Infinissime » (ne vaut pas agrément de l'Etat) ;

41

### PROGRAMME MINDFULNESS & MEDITATION

#### PARTIE 1 : MEDIT'ACTION - Apprendre à gérer le stress par la méditation de Pleine Conscience

- Découvrir la Pleine Conscience, ses fondements et ses enseignements ;
- Pratiquer les méditations formelles de Pleine Conscience pour réduire son stress ;
- Savoir identifier ses schémas mentaux et émotions négatives qui dégradent la qualité de l'humeur ;

#### PARTIE 2 : KAMALA MEDITATIVE Sessions - Apprendre à guider des séances de méditation

- Maîtriser deux pratiques de guidance 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 : 12 jours, soit 84 heures au total à raison de 7h par jour
  - Intra en session individuelle : 10 jours, soit 70 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 formation (3 sessions inter/an) ou à définir, délai d'accès sous 3 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 / Anglais
- **Tarif** : -Inter en session de groupes : **2 190 €** 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

Formation WELLNESS  
& MINDFULNESS

## FORMATION EXPERT PRATICIEN HOLISTIQUE

Maîtriser les massages énergétiques et holistiques

Guider des séances de méditation

S'approprier les codes et critères de qualité ultime

### DESCRIPTION

Retrouvez dans ce programme :

- Nos trois formations WELLNESS :  
Pleine Conscience & Energie – La Méthode KAMALA – Le Soin INFINISSIME
- Nos deux formations MINDFULNESS & MEDITATION :  
MEDIT'ACTION – KAMALA MEDITATIVE Sessions
- Notre formation EXPERTISE :  
LUXURY SPA EXPERT

Créez l'émotion qui fera toute la différence auprès de votre clientèle !

### 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 massages et de méditation
- Lien audio 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 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
- Certificats « La Méthode KAMALA » & « Le Soin INFINISSIME » après validation de l'évaluation (ne vaut pas agrément de l'Etat)
- Feuille d'émargement

## PROGRAMME

### PROGRAMME WELLNESS

#### PARTIE 1 : PLEINE CONSCIENCE & ENERGIE - Bien-être et 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 2 : LA METHODE KAMALA - 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 Thai
- Digito-pression
- Massage musculaire
- Massage abdominal
- Massage crânien
- Bio-décodage émotionnel
- Techniques énergétiques
- Lithothérapie & Aromathérapie

##### LA METHODE KAMALA

- Protocole de soin & Certificat

#### PARTIE 3 : LE SOIN INFINISSIME - Systèmes énergétiques du corps humain & Protocole de massage

##### LE SOIN INFINISSIME

- Protocole de soin
- Evaluation finale & Certificat

### PROGRAMME MINDFULNESS & MEDITATION

#### PARTIE 1 : MEDIT'ACTION - Apprendre à gérer le stress par la méditation de Pleine Conscience

##### 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

#### PARTIE 2 : KAMALA MEDITATIVE Sessions - Apprendre à guider des séances de méditation

##### PRESENTATION

- La Méditation & ses pratiques

##### RECONNEXION AU CORPS

- Expérimentation de la méditation
- Pratique de guidance du protocole FR/ENG

##### RECONNEXION AU SOUFFLE

- Expérimentation de la méditation
- Pratique de guidance du protocole FR/ENG

##### ANNEXE

- Explorer les prises de conscience

## PROGRAMME EXPERTISE

### PARTIE 1 : LUXURY SPA EXPERT

#### PRESENTATION

- Luxury Spa World

#### CRITERES LUXURY SPA EXPERT- Français

- Réservation de soin
- Accueil réception & soin
- Installation cabine & Soins
- Encaissement & Fidélisation

#### CRITERES LUXURY SPA EXPERT- Anglais

- Spa booking
- Spa reception & welcoming
- Treatment room & Treatments
- Payment & Customer loyalty

#### EVALUATION FINALE « LUXURY SPA EXPERT »

## OBJECTIFS

## PROGRAMME WELLNESS

### PARTIE 1 : PLEINE CONSCIENCE & ENERGIE : Bien-être et gestion de l'énergie du praticien

- 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 ;

### PARTIE 2 : LA METHODE KAMALA : Systèmes énergétiques du corps humain & Protocole de massage

- 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) ;

### PARTIE 3 : LE SOIN INFINISSIME : Systèmes énergétiques du corps humain & Protocole de massage

- Maîtriser un protocole court de méditation guidée ;
- Maîtriser le protocole « Le Soins Infinissimes » : méditation – massage – soin énergétique ;
- Obtenir le certificat « Le Soins Infinissimes » (ne vaut pas agrément de l'Etat) ;

## PROGRAMME MINDFULNESS & MEDITATION

### PARTIE 1 : MEDIT'ACTION - Apprendre à gérer le stress par la méditation de Pleine Conscience

- Découvrir la Pleine Conscience, ses fondements et ses enseignements ;
- Pratiquer les méditations formelles de Pleine Conscience pour réduire son stress ;
- Savoir identifier ses schémas mentaux et émotions négatives qui dégradent la qualité de l'humeur ;

### PARTIE 2 : KAMALA MEDITATIVE Sessions - Apprendre à guider des séances de méditation

- Maîtriser deux pratiques de guidance 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 ;

## PROGRAMME EXPERTISE

- 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 : 14 jours, soit 98 heures au total à raison de 7h par jour
  - Intra en session individuelle : 11 jours, soit 77 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 formation (3 sessions inter/an) ou à définir, délai d'accès sous 3 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 / Anglais
- **Tarif :** -Inter en session de groupes : **2 590 €** 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

## FORMATION MANAGER HOLISTIQUE

Formation WELLNESS  
& MINDFULNESS  
& EXPERTISE

Apprendre aux équipes de Praticiens en massage bien-être  
à gérer leur énergie & Découpler la qualité des soins prodigués

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

S'approprier les codes et critères de qualité ultime

### DESCRIPTION

Retrouvez dans ce programme :

- Notre formation WELLNESS :  
Pleine Conscience & Energie – Version 1 jour
- Notre formation MINDFULNESS :  
MEDIT'ACTION
- Notre formation EXPERTISE :  
LUXURY SPA EXPERT

Au-delà de l'exploitation, devenez le Manager de demain ! Accompagner et guider votre équipe SPA dans les bonnes pratiques et postures énergétiques à entretenir pour délivrer le meilleur aux clients tout en se respectant pour leur assurer une longue carrière dans l'univers du massage. Délivrez-leur une qualité relationnelle, émotionnelle et attentionnelle du plus haut niveau pour faire fleurir leur quotidien professionnel en une expérience de vie exclusive qu'ils ne trouveront qu'à vos côtés.

Fidélisation du personnel garantie !

### 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
- 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
- Feuille d'émargement

## PROGRAMME

### PROGRAMME WELLNESS

#### PARTIE 1 : PLEINE CONSCIENCE & ENERGIE - Bien-être et 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

### PROGRAMME MINDFULNESS & MEDITATION

#### PARTIE 1 : MEDIT'ACTION - Apprendre à gérer le stress par la méditation de Pleine Conscience

##### 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

### PROGRAMME EXPERTISE

#### PARTIE 1 : LUXURY SPA EXPERT

##### PRESENTATION

- Luxury Spa World

##### CRITERES LUXURY SPA EXPERT- Français

- Réservation de soin
- Accueil : réception & soin
- Installation cabine & Soins
- Encaissement & Fidélisation

##### CRITERES LUXURY SPA EXPERT- Anglais

- Spa booking
- Spa reception & welcoming
- Treatment room & Treatments
- Payment & Customer loyalty

##### EVALUATION FINALE « LUXURY SPA EXPERT »



## OBJECTIFS

### PROGRAMME WELLNESS

#### PARTIE 1 : PLEINE CONSCIENCE & ENERGIE : Bien-être et gestion de l'énergie du praticien

- 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 ;

### PROGRAMME MINDFULNESS & MEDITATION

#### PARTIE 1 : MEDIT'ACTION - Apprendre à gérer le stress par la méditation de Pleine Conscience

- Découvrir la Pleine Conscience, ses fondements et ses enseignements ;
- Pratiquer les méditations formelles de Pleine Conscience pour réduire son stress ;
- Savoir identifier ses schémas mentaux et émotions négatives qui dégradent la qualité de l'humeur ;

### PROGRAMME EXPERTISE

- 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 : 4 jours, soit 28 heures au total à raison de 7h par jour  
-Intra en session individuelle : 3 jours, soit 21 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 formation (2 sessions inter/an) ou à définir, délai d'accès sous 6 mois maximum

49

## 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 / Anglais
- **Tarif :** -Inter en session de groupes : **990 €** 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@kamalaspaformation.com](mailto:contact@kamalaspaformation.com)

[www.kamalaspaformation.com](http://www.kamalaspaformation.com)



# KAMALA SPA

Formation WELLNESS  
& MINDFULNESS  
& EXPERTISE

## FORMATION EXPERT MANAGER HOLISTIQUE

Apprendre aux équipes de Praticiens en massage bien-être  
à gérer leur énergie & Découpler la qualité des soins prodigués

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

S'approprier les codes et critères de qualité ultime  
Optimiser la gestion d'un SPA de luxe avec expertise  
Potentialiser sa posture de SPA Manager

50

### DESCRIPTION

Retrouvez dans ce programme :

- Notre formation WELLNESS :  
Pleine Conscience & Energie – Version 1 jour
- Notre formation MINDFULNESS :  
MEDIT'ACTION
- Nos deux formations EXPERTISE :  
LUXURY SPA EXPERT  
EXPERT SPA MANAGER

Aux bases holistiques précédemment citées, explorez chaque détail de votre posture de Manager : l'expérience client que vous offrez, la qualité organisationnelle et les procédures de pointe que vous créez, l'anticipation et l'intuition pour délivrer le meilleur service tant aux clients, qu'à votre équipe et hiérarchie. Perfectionnez-vous dans les moindres détails pour illuminer votre image de ses plus belles couleurs.

Soyez l'expert tant attendu et sollicité par les recruteurs d'aujourd'hui !

### 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 + Fichiers informatique Excel
- Lien audio 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 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
- Feuille d'émargement

## PROGRAMME

### PROGRAMME WELLNESS

#### PARTIE 1 : PLEINE CONSCIENCE & ENERGIE - Bien-être et 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

51

### PROGRAMME MINDFULNESS

#### PARTIE 1 : MEDIT'ACTION - Apprendre à gérer le stress par la méditation de Pleine Conscience

##### 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

### PROGRAMME EXPERTISE

#### PARTIE 1 : LUXURY SPA EXPERT

##### PRESENTATION

- Luxury Spa World

##### CRITERES LUXURY SPA EXPERT- Français

- Réservation de soin
- Accueil : réception & soin
- Installation cabine & Soins
- Encaissement & Fidélisation

##### CRITERES LUXURY SPA EXPERT- Anglais

- Spa booking
- Spa reception & welcoming
- Treatment room & Treatments
- Payment & Customer loyalty

##### EVALUATION FINALE « LUXURY SPA EXPERT »

## PARTIE 2 : EXPERT SPA MANAGER

### **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

### **PROGRAMME WELLNESS**

#### **PARTIE 1 : PLEINE CONSCIENCE & ENERGIE : Bien-être et gestion de l'énergie du praticien**

- 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 ;

### **PROGRAMME MINDFULNESS**

#### **PARTIE 1 : MEDIT'ACTION - Apprendre à gérer le stress par la méditation de Pleine Conscience**

- Découvrir la Pleine Conscience, ses fondements et ses enseignements ;
- Pratiquer les méditations formelles de Pleine Conscience pour réduire son stress ;
- Savoir identifier ses schémas mentaux et émotions négatives qui dégradent la qualité de l'humeur ;

### **PROGRAMME EXPERTISE**

#### **PARTIE 1 : LUXURY SPA EXPERT**

- 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) ;

#### **PARTIE 2 : EXPERT SPA MANAGER**

- 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 : 6 jours, soit 42 heures au total à raison de 7h par jour
  - Intra en session individuelle : 5 jours, soit 35 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 formation (2 sessions inter/an) ou à définir, délai d'accès sous 6 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 / Anglais
- **Tarif :** -Inter en session de groupes : **1 890 €** 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

DELIVRER L'EXCELLENCE DU SPA DE DEMAIN

## L'ÂME SPA

### Au-delà de la formation, l'accompagnement...

**Pour vous aider à intégrer au mieux ces nouveaux outils dans votre quotidien professionnel, KAMALA SPA Formation vous propose des sessions d'accompagnement et suivi.**

Pour ce faire, nous avons créé des sessions collectives et individuelles, en visioconférence ou en présentiel, à la carte ou en packages.

Découvrez nos offres et choisissez celle qui convient !

54



WELLNESS – MINDFULNESS – EXPERTISE

## Nos offres en sessions collectives

<b>FORMATION WELLNESS : Webinaire post-formation</b> En distanciel	2H	3 sessions / an (voir le calendrier sur le site internet)	20 € / webinaire
<b>FORMATION WELLNESS : Atelier de groupe</b> En présentiel	7H	2 sessions / an (voir le calendrier sur le site internet)	80 € la journée
<b>FORMATION MINDFULNESS : Webinaire post-formation</b> En distanciel	2H	3 sessions / an (voir le calendrier sur le site internet)	20 € / webinaire

## Nos offres en sessions individuelles en distanciel\*

<b>FORMATION WELLNESS : Suivi personnalisé post-formation de massage</b>	1H30 par séance	1	70 €
		3	200 €
		6	400 €
<b>FORMATION MINDFULNESS : Suivi personnalisé post-formation de méditation et pleine conscience</b>	1H30 par séance	1	80 €
		3	230 €
		6	455 €
<b>FORMATION EXPERTISE : Suivi personnalisé post-formation Manager / Assistant</b>	1H30 par séance	1	90 €
		3	260 €
		6	510 €

55

\*Pour toute demande de séance individuelle en intra/présentiel, merci de nous contacter pour l'élaboration d'un devis sur-mesure.

### INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

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

# KAMALA SPA

DELIVRER L'EXCELLENCE DU SPA DE DEMAIN

L'émotion qui crée LA différence



56

**Pour vivre l'expérience KAMALA...**

**Contactez-nous :**

**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)