

# KAMALA

## PROGRAMME DE FORMATION MINDFULNESS : MEDIT' ACTION

### DESCRIPTION

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

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

### OBJECTIFS

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

### PUBLIC CONCERNÉS & PRÉ-REQUIS

- Professionnels – Managers / Particuliers
- Aucun prérequis

## PROGRAMME

### DUREE 0.5 JOUR : DECOUVRIR LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

1 <sup>ère</sup> partie	2 <sup>ème</sup> partie
<ol style="list-style-type: none"><li>Découverte de la Pleine Conscience<ul style="list-style-type: none"><li>Le pilote automatique</li></ul></li><li>Expérimenter les pratiques de méditation corporelles<ul style="list-style-type: none"><li>Le body scan</li></ul></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Expérimenter les pratiques de méditation centrées sur la respiration<ul style="list-style-type: none"><li>La méditation assise</li></ul></li><li>Comment installer sa pratique au quotidien<ul style="list-style-type: none"><li>Bénéfices de la méditation</li><li>Posture du pratiquant</li></ul></li><li>EVALUATION<ul style="list-style-type: none"><li>Quiz QCM</li><li>Bilan de la formation</li></ul></li></ol>

### DUREE 1 JOUR : APPRIVOISER LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

MATIN	APRES-MIDI
<ol style="list-style-type: none"><li>Découverte de la Pleine Conscience<ul style="list-style-type: none"><li>Le pilote automatique</li></ul></li><li>Expérimenter les pratiques de méditation corporelles<ul style="list-style-type: none"><li>Le body scan</li></ul></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Expérimenter les pratiques de méditation corporelles<ul style="list-style-type: none"><li>Les mouvements en pleine conscience</li></ul></li><li>Expérimenter les pratiques de méditation centrées sur la respiration<ul style="list-style-type: none"><li>La méditation assise</li></ul></li><li>Comment installer sa pratique au quotidien<ul style="list-style-type: none"><li>Bénéfices de la méditation</li><li>Posture du pratiquant</li></ul></li><li>EVALUATION<ul style="list-style-type: none"><li>Quiz QCM</li><li>Bilan de la formation</li></ul></li></ol>

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Formation en présentiel
- Connaissances théoriques : livret de formation remis à chaque participant
- Démonstrations pratiques effectuées par la formatrice
- Exercices de mise en pratique individuels, en binômes/trinômes ou en groupe

## ÉVALUATION & VALIDATION DE LA FORMATION

- Évaluation de progression par QCM
- Questionnaire de satisfaction
- Certificat de réalisation de formation remis au stagiaire
- Certificat « KAMALA » remis au stagiaire (ne vaut pas agrément de l'Etat)
- Fiche de présence émargée

## MODALITÉS

- **Durée de la formation :**     **Atelier 0,5 jour :** 4 heures au total  
  **Formation 1 jour :** 7 heures au total
- **Effectif :**           Inter-entreprise : non disponible  
                                  Intra-entreprise : 2 à 12 personnes
- **Langue d'enseignement :** Français
- **Dates :** à définir, délai d'accès sous 1 mois maximum
- **Horaires :**     **Atelier 0.5 jour :** 9H – 13H ou 14H – 18H (pause 15 min)  
                                  **Formation 1 jour :** 9H – 17H ou 10H – 18H (déjeuner 1H)
- **Lieu de formation :** en intra dans vos locaux ou location de salle de formations
- **Accessibilité :** la formation peut être organisée dans une salle accessible aux personnes à mobilité réduite. Le contenu, la durée et le rythme de la formation peuvent être adaptés à certaines situation de handicap. Nous consulter.
- **Matériel à fournir :** tapis de yoga, coussin, plaid

## TARIFS & CONDITIONS

- **Tarif Intra-entreprise :**     **Atelier 0.5 jour :** à partir de 280 € nets pour 2 stagiaires  
  **Formation 1 jour :** à partir de 420 € nets pour 2 stagiaires  
  Merci de nous consulter pour élaboration du devis sur-mesure.
- **Conditions :** pour les sessions intra-entreprises organisées, un minimum de 2 participants est requis pour confirmer l'intervention.

## LA FORMATRICE

Vanessa PAUMIER – Fondatrice & Formatrice KAMALA

Diplômée d'un CAP Esthétique-Cosmétique depuis 2001 et d'un BTS Esthétique-Cosmétique depuis 2007, Vanessa est riche de plus de 20 ans passés dans l'univers du bien-être dont 10 ans en tant que Spa Manager & Praticienne en hôtellerie de luxe et Palaces en France et à l'international. Elle a également enseigné en qualité de Professeure esthétique du niveau Bac Pro au BTS et s'est formée

à la pratique de la méditation de pleine conscience. Désormais, elle crée et délivre des formations innovantes, exclusives et de qualité aux professionnels du bien-être en y infusant toute sa passion, son expertise, sa rigueur, sa pédagogie et sa bienveillance.

## INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

**Vanessa Paumier**

+33 (0)6 45 02 00 76 / [contact@kamalaspaspa-formation.com](mailto:contact@kamalaspaspa-formation.com) / [www.kamalaspaspa-formation.com](http://www.kamalaspaspa-formation.com)



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

Déclaration enregistrée sous le numéro 84 73 02 49 873.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

V10-27/05/2024