

# KAMALA SPA

## PROGRAMME DE FORMATION

### MEDITATION : LE SOUFFLE

#### DESCRIPTION

MEDITATION LE SOUFFLE – 15 min

La méditation, merveilleux outil de reconnexion à soi, offre à l'esprit une pause ressourçante.

Reconnexion à la respiration et à l'instant présent grâce à cette méditation pour atteindre la paix mentale et retrouver le plaisir d'être ici et maintenant. Un sublime ingrédient pour savourer pour retrouver sérénité, joie et douceur d'être.

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 son expertise dans ce domaine pour offrir des séances de méditation de qualité à vos clients, en français et/ou en anglais.

#### OBJECTIFS

- Découvrir la méditation et la Pleine Conscience ;
- Expérimenter la pratique de méditation ;
- Maîtriser le protocole de guidance de méditation en français et/ou 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 ;
- Obtenir le certificat du protocole de méditation (ne vaut pas agrément de l'Etat) ;

#### PUBLIC CONCERNÉS & PRÉ-REQUIS

- Spa praticien.ne – Esthéticien.ne – Intervenant en massages – Spa manager & Assistante – Professionnels du bien-être
- Avoir un niveau d'anglais B1 minimum pour la version Français/Anglais

# PROGRAMME

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

MATIN : CAS PRATIQUE	APRES-MIDI : CAS PRATIQUE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Découverte de la Pleine Conscience<ul style="list-style-type: none"><li>• Le pilote automatique</li></ul></li><li>2. Expérimenter les pratiques de méditation corporelles<ul style="list-style-type: none"><li>• Le body scan</li></ul></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Expérimenter les pratiques de méditation centrées sur la respiration<ul style="list-style-type: none"><li>• La méditation assise</li></ul></li><li>4. Expérimenter les pratiques de méditation en mouvement<ul style="list-style-type: none"><li>• Mouvements en pleine conscience</li><li>• Marche en pleine conscience</li></ul></li><li>5. Expérimenter les pratiques de méditation courtes<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 minutes de respiration</li></ul></li><li>6. 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></ol>

## JOUR 2 : Maîtriser le protocole de méditation en français

MATIN : PRATIQUE	APRES-MIDI : EVALUATION
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Protocole de méditation en français<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Démonstration</i></li><li>• <i>Cas pratique en binômes/trinômes ou en groupe</i></li></ul></li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quiz QCM</li><li>• Evaluation pratique du protocole sur binômes</li><li>• Bilan de la formation : Version Français</li></ul>

## JOUR 3 : Maîtriser le protocole de méditation en anglais

MATIN : PRATIQUE	APRES-MIDI : EVALUATION
<ol style="list-style-type: none"><li>2. Protocole de méditation en anglais<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Démonstration</i></li><li>• <i>Cas pratique en binômes/trinômes ou en groupe</i></li></ul></li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quiz QCM</li><li>• Evaluation pratique du protocole sur binômes</li><li>• Bilan de la formation : Version Français/Anglais</li></ul>

# DÉMARCHÉ PÉDAGOGIQUE

- Formation en présentiel
- Connaissances théoriques : livret de formation remis à chaque participant
- Protocole écrit de guidance de méditation remis à chaque participant
- Démonstrations pratiques effectuées par l'intervenante
- Exercices de mise en pratique individuels, en binômes/trinômes ou en groupe

## ÉVALUATION & VALIDATION DE LA FORMATION

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

## MODALITÉS

- **Durée de la formation :**  
**Version Français : 2 jours**  
14 heures au total à raison de 7h par jour  
**Version Français/Anglais : 3 jours**  
21 heures au total à raison de 7h par jour
- **Effectif :**  
Inter-entreprise : 4 à 6 personnes  
Intra-entreprise : 2 à 6 personnes
- **Langue d'enseignement :** Français ou Français & Anglais
- **Dates :** voir calendrier formation ou à définir, délai d'accès sous 1 mois maximum
- **Horaires :** 9H – 17H (déjeuner 1H)
- **Lieu de formation :** en intra dans vos locaux, en inter dans les centres de formations
- **Accessibilité :** la formation peut être organisée dans une salle accessible aux personnes à mobilité réduite. Le contenu, la durée et le rythme de la formation peuvent être adaptés à certaines situation de handicap. Nous consulter.

## TARIFS & CONDITIONS

- **Tarif :** **Inter-entreprise :** **Version Français : 520 €** nets par stagiaire  
**Version Français / Anglais : 780 €** nets par stagiaire  
**Intra-entreprise :** Merci de nous consulter pour élaboration du devis sur-mesure
- **Conditions :** pour les sessions inter-entreprises organisées par KAMALA SPA, un minimum de 4 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera annulée, report éventuel.

## LA FORMATRICE

Vanessa PAUMIER – Fondatrice & Formatrice KAMALA SPA

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

innovantes, exclusives et de qualité aux professionnels du bien-être en y infusant toute sa passion, son expertise, sa rigueur, sa pédagogie et sa bienveillance.

## INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Vanessa Paumier :

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



KALAMA SPA®- Marque déposée à l'INPI- SIRET : 905 290 037 00019 – Code NAF : 8559B

Déclaration enregistrée sous le numéro 84 73 02 49 873.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

V1-30/03/2023