

# KAMALA SPA

## PROGRAMME DE FORMATION

### MASSAGE : L'ANCRAGE

#### DESCRIPTION

MASSAGE L'ANCRAGE – 30 min

Massage à prodiguer en complément ou seul, pour un effet spécifique.

Soin réconfortant des pieds et réflexologie plantaire Thai aux serviettes chaudes et baume tiédi en hiver ou le tout rafraîchi en été, avec une touche d'élixir de sauge et de méditation Mindfulness pour s'ancrer et se détendre davantage. Idéal après une journée de ski, après une randonnée, lors des journées ensoleillées ou tout simplement pour s'ancrer et dissiper le trop plein de pensées !

#### OBJECTIFS

- Connaître l'anatomie des zones travaillées pour une pratique respectueuse ;
- Connaître les points de digito-pression du pied et leurs interactions avec le corps humain ;
- Connaître les bienfaits des techniques manuelles de soin utilisées ;
- Savoir guider un protocole méditatif de lâcher-prise ;
- Maîtriser les techniques manuelles et le protocole du massage ;
- Obtenir le certificat du protocole de massage (ne vaut pas agrément de l'Etat) ;

#### PUBLIC CONCERNÉS & PRÉ-REQUIS

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

#### PROGRAMME

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

###### MATIN : THÉORIE

1. L'anatomie du pied & Réflexologie plantaire
  - Le squelette
  - Le système musculaire
  - Les points réflexes

###### APRES-MIDI : PRATIQUE

1. Massage : Protocole complet
  - *Démonstration*
  - *Cas pratique en binômes – Groupe 2*

<p><b>2. Les bienfaits des techniques manuelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les techniques relaxantes</li> <li>• Les techniques de digito-pression</li> <li>• Les techniques de respiration guidée</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PRATIQUE</b></p> <p><b>1. Massage : Protocole complet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Démonstration</i></li> <li>• <i>Cas pratique en binômes – Groupe 1</i></li> </ul>	<p><b>EVALUATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiz QCM</li> <li>• Bilan de la formation</li> </ul>
--	--

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

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

## ÉVALUATION & VALIDATION DE LA FORMATION

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

## MODALITÉS

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

## TARIFS & CONDITIONS

- **Tarif :** **Inter-entreprise : 280 €** 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 00027 – Code NAF : 8559B  
Déclaration enregistrée sous le numéro 84 73 02 49 873.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.  
v3-23/04/2024