

# KAMALA

FORMATION MASSAGE & SPA



## RITUEL LA METHODE KAMALA



## KAMALA SPA

[www.kamala-massage-formation.fr](http://www.kamala-massage-formation.fr)

Vanessa Paumier – Tel : 06 45 02 00 76

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

Siège social : 93, Cours Berriat 38000 GRENOBLE

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

# PROGRAMME DE FORMATION

## DESCRIPTION

**Le rituel METHODE KAMALA** est une alliance de massage relaxant, musculaire, asiatique et énergétique avec une touche de méditation et harmonisation des chakras par les pierres semi-précieuses, notre rituel de massage unique est un profond voyage pour le corps et l'esprit.

**Les manœuvres et techniques prodiguées** permettent de :

- Apaiser la personne sur les plans physique, émotionnel et mental ;
- Dénouer les tensions musculaires pour un effet anti-stress puissant ;
- Réharmoniser la libre circulation de l'énergie vitale ;
- Favoriser la sensation d'ancrage et de sécurité intérieure ;
- Reconnecter la personne à son corps, à sa respiration et à l'instant-présent ;
- Apaiser le stress, les émotions, les pensées négatives et la sensation de surmenage ;
- Unifier le corps et l'esprit pour plus de paix intérieure ;

**Le protocole** se prodigue en 120 minutes et est composé des techniques suivantes : effleurages, pétrissages, frictions, lissages profonds, pressions, manœuvres drainantes et percussions vibrées auxquelles s'ajoutent des séquences de respiration & méditation guidées et des pierres semi-précieuses. Le massage se performe avec un rythme lent et une pression modérée voire profonde.

**La formation** s'adresse aux Praticiens en massages bien-être expérimentés souhaitant acquérir un protocole adapté à tout public, hommes et femmes, et plus particulièrement aux personnes très stressées ou lassées des protocoles standardisés. Offrant une gestuelle précise et profondément décontractante, le massage répondra aux attentes et aux besoins de la clientèle souhaitant prendre soin de soi en profondeur et s'ouvrir au massage holistique.

**Lors de la formation**, le stagiaire recevra l'apprentissage de la partie théorique relative à la bonne pratique de ce massage ainsi que la transmission du protocole, séquence par séquence, avec démonstrations par la formatrice et exercices de pratique manuelle sur modèle. Un livret de formation complet et imprimé lui sera remis comprenant : la théorie, la fiche technique du protocole, la description et les schémas de chaque manœuvre.

✓ **Un certificat de réalisation de formation** est remis après validation des acquis.

# DÉROULÉ DE FORMATION

## JOUR 1

### **Introduction de la formation MASSAGE SIGNATURE KAMALA : 45 min**

- Présentation de l'organisme de formation, de la formatrice, des stagiaires et du cadre de la formation ;

### **Connaissances théoriques : 1h**

- Déontologie & Règles d'hygiène et de sécurité pour la pratique du massage bien-être ;
- Description & Origine des techniques de massage utilisées ;
- Bienfaits, indications et contre-indications du massage ;
- Présentation du système musculosquelettique ;
- Tensions localisées et chaînes musculaires ;
- Les effets du stress, des pensées et des émotions sur le corps ;
- Finalité des manœuvres sur les zones travaillées ;
- Etude de la fiche technique du massage :  
Déroulé – Séquences – Durées – Matériel nécessaire – Mise en place de la cabine ;

### **Exercices de cas pratique : 5h**

- **Exercice d'éveil corporel du praticien** : coordonner posture, pression, respiration, gestuelle ;
- Apprentissage du protocole séquence par séquence :
  - Démonstration sur modèle par la formatrice ;
  - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;

### **Bilan de la journée : 15 min**

- Débriefing de la journée ;

## JOUR 2

### **Introduction de la journée : 15 min**

- Temps d'échange & Questions/Réponses ;

### **Exercices de cas pratique : 6h30**

- Apprentissage du protocole séquence par séquence :
  - Démonstration sur modèle par la formatrice ;
  - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;

### **Bilan de la journée : 15 min**

- Débriefing de la journée ;

## JOUR 3

### **Introduction de la journée : 15 min**

- Temps d'échange & Questions/Réponses ;

### **Exercices de cas pratique & Evaluation MASSAGE : 6h15**

- Apprentissage du protocole séquence par séquence :
  - Démonstration sur modèle par la formatrice ;
  - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;
- Evaluation pratique des stagiaires « mise en situation du protocole » :
  - Révision orale du protocole ;
  - Présentation orale des critères d'évaluation ;
  - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;
  - Débriefing de la formatrice pour chaque stagiaire ;

### **Bilan de la formation MASSAGE SIGNATURE : 30 min**

- Retour oral de la formatrice et des stagiaires sur l'ensemble de la formation ;
- Remise des documents de fin de formation :
  - ✓ Fiche d'auto-évaluation
  - ✓ Questionnaire de satisfaction
  - ✓ Certificat de réalisation de formation
  - ✓ Diplôme KAMALA (*non reconnu par l'Etat*)

## JOUR 4

### **Introduction de la formation Initiation MEDITATION & LITHOTHERAPIE :**

- Présentation de l'organisme de formation, de la formatrice, des stagiaires et du cadre de la formation ;

### **Connaissances théoriques :**

- Déontologie du Praticien en massage bien-être & holistique ;
- Découverte des 7 principaux chakras et de leur correspondance avec le corps humain ;
- Rôle des chakras au niveau physique, émotionnel, psychique et spirituel ;
- Présentation de 10 pierres semi-précieuses : bienfaits, indications, entretien, correspondance avec les chakras et comment les utiliser dans un massage ;
- Origine & Philosophie & Bienfaits de la méditation MINDFULNESS dite de « pleine conscience » et son application dans un massage ;

### **Exercices de cas pratique :**

- Exercice d'introduction de la pleine conscience
- Exercice d'éveil corporel et de récupération énergétique
- Exercice de la méditation « Connexion au corps »
  - Guidance de chaque technique par la formatrice à l'ensemble du groupe ;
  - Temps de partage d'expérience vécue par les participants & Prises de conscience ;
  - Ce que nous enseignent ces pratiques & Application au domaine du massage ;
- Guidance de la méditation « Connexion au corps »
  - Pratique de la méditation guidée par les stagiaires en binômes ;
  - Débriefing de la formatrice pour chaque stagiaire ;

### **Evaluation de fin de formation :**

- Quiz QCM : Evaluation des acquis théoriques & techniques ;

### **Bilan de la formation Initiation MEDITATION & LITHOTHERAPIE :**

- Retour oral de la formatrice et des stagiaires sur l'ensemble de la formation ;
- Remise des documents de fin de formation :
  - ✓ Fiche d'auto-évaluation
  - ✓ Questionnaire de satisfaction
  - ✓ Certificat de réalisation de formation
  - ✓ Diplôme KAMALA (*non reconnu par l'Etat*)

## OBJECTIFS

- **Savoir** comment et dans quel cas ou non recommander ce massage : les bienfaits, les indications et les contre-indications ;
- **Localiser** les principaux os et muscles du corps humain et les organes du système digestif ;
- **Localiser** les 7 principaux chakras et connaître leur symbolique et leur rôle ;
- **Connaître** le nom, les bienfaits des pierres et leur correspondance avec les chakras ;
- **Connaître** la finalité des techniques manuelles utilisées en fonction de l'effet recherché ;
- **Acquérir** la bonne pratique des manœuvres et de chaque séquence du protocole ;
- **Personnaliser** le massage selon les chaînes musculaires et les tensions de la personne ;
- **Savoir performer** le protocole sur clientèle en fin de formation ;
- **Réussir la validation** des acquis lors de l'évaluation finale en fin de formation ;

## PUBLIC CONCERNÉS & PRÉREQUIS

- **Public** : Spa praticien.ne – Esthéticien.ne – Praticien.ne en massage bien-être – Spa manager & Assistant.e – Thérapeute bien-être – Personnes en réorientation professionnelle
- **Prérequis** :
  - Titulaire d'un diplôme esthétique et/ou d'une formation en soins corps ;
  - Pour les personnes non diplômées : avoir validé la formation Massage RELAXANT de KAMALA ou d'un autre centre de formation avec justificatif ;

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

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

## ÉVALUATION & VALIDATION DE LA FORMATION

- Fiche de présence émargée
- Évaluation par la formatrice lors des exercices pratiques et lors de l'évaluation pratique finale en binôme
- Auto-évaluation des compétences en fin de formation
- Evaluation de satisfaction de la formation par le stagiaire
- **Certificat de réalisation de formation remis au stagiaire**

## MODALITÉS

- **Durée de la formation** : 4 jours soit 28 heures au total à raison de 7h par jour
- **Effectif** : 3 à 6 personnes
- **Dates** : voir le calendrier de formation sur le site internet
- **Horaires** : 9H30 – 17H30 (déjeuner 1H)
- **Lieu de formation** : Centre Pierre de Lune / 216, allée de Champrond 38330 SAINT-ISMIER
- **Délai d'accès** : sous 1 mois maximum
- **Langue d'enseignement** : Français
- **Accessibilité** : Le contenu, la durée et le rythme de la formation peuvent être adaptés à certaines situations de handicap sauf PMR. Nous consulter.
- **Matériel à fournir** : 1 plaid, 2 draps de massage, 1 paréo, 1 tapis de yoga, 2 coussins, 1 tenue confortable, prise de note

## TARIFS & CONDITIONS

- **Tarif** : **Auto-financement** : 780 € nets (non assujetti à TVA)  
**Entreprise** : 880 € nets par stagiaire (non assujetti à TVA)
- **Conditions** : Un minimum de 3 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera reportée voire annulée. Le stagiaire est averti 6 semaines à l'avance.

## LA FORMATRICE

Vanessa PAUMIER – Fondatrice / Gérante & Formatrice KAMALA

Diplômée d'un CAP, BP, BM et BTS Esthétique-Cosmétique depuis 2007, Vanessa est riche de plus de 20 années passées 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 aussi enseigné en qualité de Professeure Esthétique du niveau Bac Pro au BTS. En tant que passionnée du corps et de l'esprit, elle s'est également formée à diverses méthodes d'accompagnement : Praticienne de méditation M.B.S.R. & EFT Clinique. Depuis 2022, elle délivre avec KAMALA des formations 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)