

# KAMALA



## LA METHODE KAMALA Niveau PRATICIEN EXPERT

### PROGRAMME DE FORMATION

#### DESCRIPTION

**LA METHODE KAMALA** est un protocole complet corps & visage. Réelle fusion et maîtrise de manœuvres relaxantes, musculaires et asiatiques auxquelles s'ajoutent une touche de respiration guidée, et de pierres semi-précieuses.

Notre méthode, tant élégante que technique, allie précision, cohérence et efficacité. Au-delà d'un massage, c'est un rituel haut-de-gamme orchestré telle une danse aussi relaxante que puissante. **LA METHODE KAMALA** se veut être une œuvre alchimique, authentique, sur-mesure et signature.

Notre gestuelle enseignée dans **LA METHODE KAMALA – Niveau PRATICIEN EXPERT** est d'un niveau technique élevé s'adressant aux personnes aguerries et maîtrisant le massage bien-être et qui souhaitent approfondir leurs connaissances et leur pratique par une approche globale du corps humain et aussi sublimer leur gestuelle avec précision et un toucher énergétique subtil.

En fin de formation, nos Praticiens Expert sont en mesure de prodiguer un massage décliné en plusieurs durées pour offrir une expérience exceptionnelle tout en s'adaptant aux envies et aux disponibilités des clients et du planning.

**Le protocole de massage LA METHODE KAMALA – Niveau PRATICIEN EXPERT** se décline en :

- **Rituel Holistique KAMALA 2H** : Fusion de massage relaxant, musculaire et asiatique, avec une touche de respiration guidée et de pierres semi-précieuses, ce soin haut-de-gamme est un voyage au cœur de soi pour apaiser le corps, l'esprit et les émotions.
- **Massage Signature KAMALA 1H / 1H30** : Dans cette version, seule la gestuelle de massage du Rituel Holistique KAMALA est prodiguée pour agir sur les 4 éléments présents dans notre corps : L'EAU pour les fascias, le tissu conjonctif et les muscles superficiels, LA TERRE pour les tissus et muscles profonds, LE FEU pour relancer l'énergie vitale, et L'AIR pour le système sanguin et lymphatique.

## OBJECTIFS

- Apprendre à pratiquer dans le respect de son corps et de ses limites ;
- Préparer, protéger, recharger et purifier son énergie et apprendre à la gérer tout au long de la journée pour pratiquer sans s'épuiser ;
- Appliquer les bonnes pratiques avant, pendant et après tout soin pour exercer dans les meilleures conditions possibles ;
- Connaître les bases anatomiques du corps humain pour une pratique respectueuse ;
- Maîtriser la pratique des techniques utilisées ;
- Savoir prodiguer le protocole LA METHODE KAMALA – Niveau PRATICIEN EXPERT sur clientèle ;

## PUBLIC CONCERNÉS & PRÉREQUIS

- **Public** : Spa praticien.ne – Esthéticien.ne – Praticien.ne en massage bien-être – Spa manager & Assistant.e – Thérapeute bien-être
  
- **Prérequis** :
  - Titulaire d'un diplôme esthétique-cosmétique et/ou d'une formation en soins corps
  - Minimum 2 ans d'expérience professionnelle dans le domaine du massage bien-être incluant la pratique de massage musculaire et massage du monde
  - Pour les personnes en reconversion professionnelle dans le domaine du massage bien-être : avoir suivi au minimum la formation KAMALA « Initiation au massage relaxant » + la formation « LA METHODE KAMALA – Niveau PRATICIEN »

# PROGRAMME

## JOUR 1

### Accueil & Présentation

- L'organisme de formation
- La formation et le cadre
- Le groupe et la formatrice

### Introduction à LA METHODE KAMALA

- Bienfaits, indications, contre-indications
- Les bienfaits des techniques utilisées
- Fiches techniques : Séquences & Déroulé du protocole en 2H, 1H30, 1H
- Exercices de préparation du praticien : posture, pression, respiration

#### 1. Rituel de début de soin :

- Démonstration
- Mise en pratique en binômes

#### 2. Massage du dos – Partie 1 :

- Théorie : Anatomie, Fascias, système nerveux
- Démonstration
- Mise en pratique en binômes

#### Bilan de la journée

- Temps d'échange / Questions-réponses

## JOUR 2

### Accueil

- Temps d'échange / Questions-réponses
- Exercices de préparation du praticien

#### 2. Massage du dos – Révisions :

- Démonstration
- Mise en pratique en binômes

#### 3. Massage jambes face postérieure :

#### 4. Rituel harmonisation face postérieure :

- Théorie : Anatomie, système circulatoire
- Démonstration
- Mise en pratique en binômes / Groupe 1

#### 3. Massage jambes face postérieure :

#### 4. Rituel harmonisation face postérieure :

- Démonstration
- Mise en pratique en binômes / Groupe 2

#### 5. Massage jambes face antérieure :

- Théorie : Anatomie
- Démonstration
- Mise en pratique en binômes / Groupe 1

#### Bilan de la journée

- Temps d'échange / Questions-réponses

## JOUR 3

### Accueil

- Temps d'échange / Questions-réponses
- Exercices de préparation du praticien

#### 5. Massage jambes face antérieure :

- Démonstration
- Mise en pratique en binômes / Groupe 2

#### 7. Massage de l'abdomen +

#### 8. Rituel harmonisation face antérieure :

- Théorie : Anatomie, système digestif
- Démonstration
- Mise en pratique en binômes

#### Bilan de la journée

- Temps d'échange / Questions-réponses

<p><b>6. Massage des bras :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Théorie : Anatomie</li> <li>- Démonstration</li> <li>- Mise en pratique en binômes</li> </ul>	
<b>JOUR 4</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Accueil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps d'échange / Questions-réponses</li> <li>- Exercices de préparation du praticien</li> </ul> <p><b>9. Massage Nuque &amp; Décolleté</b></p> <p><b>10. Massage Visage &amp; Crâne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Théorie : Anatomie</li> <li>- Démonstration</li> <li>- Mise en pratique en binômes</li> </ul> <p><b>11. Rituel de fin de soin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices de préparation du praticien</li> <li>- Démonstration</li> <li>- Mise en pratique en binômes</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Révisions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en pratique en binômes</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Bilan de la formation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation : Quiz QCM</li> <li>- Temps d'échange / Questions-réponses</li> <li>- Fiche de positionnement</li> <li>- Questionnaire de satisfaction</li> <li>- Certificat de réalisation</li> <li>- Certificat LA METHODE KAMALA – Niveau PRATICIEN EXPERT</li> </ul>

## DÉMARCHÉ 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 la formatrice
- Exercices de mise en pratique individuels, en binômes ou en groupe

## ÉVALUATION & VALIDATION DE LA FORMATION

- Évaluation de progression par Quiz QCM
- Évaluation par la formatrice lors des exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction
- Certificat de réalisation de formation remis au stagiaire
- Certificat « LA METHODE KAMALA – Niveau PRATICIEN EXPERT » remis au stagiaire (non reconnu par l'Etat)
- Fiche de présence émarginée

## MODALITÉS

- **Durée de la formation** : 4 jours soit 28 heures au total à raison de 7h par jour
- **Effectif** : Inter-entreprise / Intra-entreprise : 2 à 6 personnes
- **Langue d'enseignement** : Français
- **Dates** : voir calendrier formation sur le site internet 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** : Le contenu, la durée et le rythme de la formation peuvent être adaptés à certaines situation de handicap. Nous consulter. La formation ne peut pas être accessible aux personnes à mobilité réduite car elle nécessite d'avoir toutes les aptitudes physiques.
- **Matériel à fournir** : tenue professionnelle, cahier et stylos, bouteille d'eau

## TARIFS & CONDITIONS

- **Tarif** : Inter-entreprise : **880 €** nets par stagiaire (non assujetti à TVA)  
+ 60 € de frais de dossier  
**Intra-entreprise** : Merci de nous consulter pour élaboration du devis sur-mesure
- **Conditions** : pour les sessions inter-entreprises, un minimum de 2 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera annulée voire reportée.

## 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. 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. v4-03/10/2024