

KAMALA

FORMATION MASSAGE & SPA



RITUEL LA METHODE KAMALA



KAMALA SPA

www.kamala-massage-formation.fr

Vanessa Paumier — Tel : 06 45 02 00 76

Mail : 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 « **LA METHODE KAMALA** » est une offrande aux 4 éléments présents dans le corps : EAU — TERRE — FEU — AIR. Alliance de massage relaxant, musculaire, asiatique et énergétique avec une touche de relaxation guidée et harmonisation des énergies par les pierres semi-précieuses, **LA METHODE KAMALA** est un rituel de massage exclusif offrant un profond voyage pour le corps et l'esprit.

Les manœuvres et techniques prodiguées permettent de :

- Apaiser la personne pour un mieux-être global : physique, émotionnel et mental ;
- Dénouer les tensions musculaires pour un effet anti-stress puissant ;
- Réharmoniser la libre circulation de l'énergie vitale ;
- Reconnecter la personne à son corps, à sa respiration et à l'instant-présent ;
- Unifier le corps et l'esprit pour plus de paix intérieure ;

LA METHODE KAMALA, 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, sur-mesure et signature.

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

La formation **LA METHODE KAMALA** est destinée aux professionnels ayant au moins deux années d'expérience dans le massage bien-être et souhaitant acquérir plus de précision musculaire et approfondir leurs connaissances et leur pratique par une approche globale du corps humain et de la personne.

LA METHODE KAMALA est un soin adapté aux femmes comme aux hommes, 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.

En fin de formation, nos Praticiens « **LA METHODE KAMALA** » 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 :

- **Rituel Holistique KAMALA 2H** : Fusion de massage relaxant, musculaire, asiatique et énergétique 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 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.

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

Session Collective Inter-entreprises

Session Entreprise

JOUR 1

Introduction de la formation : 45 min

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

Connaissances théoriques : 1h45

- Cadre et déontologie à appliquer pour la pratique de ce massage ;
- Description & Origine des techniques de massage utilisées ;
- Bienfaits, indications et contre-indications du massage ;
- Présentation du système musculosquelettique : os, muscles superficiels & profonds, fascias ;
- Les différents systèmes du corps humain : digestif, cardio-vasculaire, lymphatique, nerveux ;
- La symbolique des 4 éléments : EAU — TERRE — FEU — AIR & Association au corps humain ;
- Les principaux centres énergétiques du corps humain et leur rôle ;
- La symbolique des 7 pierres semi-précieuses utilisées & Association au corps humain ;
- Les techniques de respiration et de relaxation guidée appliquées au massage ;
- Présenter **LA METHODE KAMALA** : Carte des soins — Tarifs — Cures ;
- Etude de la fiche technique du massage :
Déroulé — Séquences — Durées — Matériel nécessaire — Mise en place de la cabine ;

Exercices de cas pratique : 4h

- Exercice d'éveil corporel du praticien : coordonner posture, pression, respiration, gestuelle ;
- Apprentissage du protocole séquence par séquence :
RITUEL DE RELAXATION GUIDEE + MASSAGE DOS
 - Démonstration sur modèle par la formatrice ;
 - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;

Bilan de la journée : 30 min

- Exercice de récupération physique du praticien ;
- Débriefing de la journée ;

JOUR 2

Introduction de la journée : 15 min

- Temps d'échange & Questions/Réponses ;

Exercices de cas pratique : 6h15

- Exercice d'éveil corporel du praticien
- Apprentissage du protocole séquence par séquence :
MASSAGE DOS (suite) + JAMBES + BRAS
 - Démonstration sur modèle par la formatrice ;
 - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;

Bilan de la journée : 30 min

- Exercice de récupération physique du praticien ;
- Débriefing de la journée ;

JOUR 3

Introduction de la journée : 15 min

- Temps d'échange & Questions/Réponses ;

Exercices de cas pratique : 6h15

- Exercice d'éveil corporel du praticien
- Apprentissage du protocole séquence par séquence :
ABDOMEN + DECOLLETE/NUQUE + VISAGE/CRANE + RITUEL DE REVEIL
 - Démonstration sur modèle par la formatrice ;
 - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;

Bilan de la journée : 30 min

- Exercice de récupération physique du praticien ;
- Débriefing de la journée ;

JOUR 4

Introduction de la journée : 15 min

- Temps d'échange & Questions/Réponses ;
- Présentation orale de la journée d'évaluation et des critères d'évaluation ;

Evaluation de fin de formation :

- Evaluation pratique « mise en situation du protocole » : MATIN – GROUPE 1
 - Révision du protocole ;
 - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;
 - Débriefing de la formatrice pour chaque stagiaire ;
- Evaluation pratique « mise en situation du protocole » : APRES-MIDI – GROUPE 2
 - Révision du protocole ;
 - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;
 - Débriefing de la formatrice pour chaque stagiaire ;
- Quiz QCM : Evaluation des acquis théoriques ;

Bilan de la formation :

- 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 principaux centres énergétiques du corps humain et connaître leur rôle ;
- **Connaître** le nom, les bienfaits des pierres et leur correspondance avec le corps humain ;
- **Acquérir** la bonne pratique des manœuvres et de chaque séquence du protocole ;
- **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 : Professionnels des secteurs : SPA - massage - esthétique - bien-être

Prérequis :

- **Etre titulaire** d'un diplôme ou certification dans un des domaines suivants : SPA - Esthétique - Massages bien-être
- **Avoir au moins deux années d'expérience professionnelle dans le massage**
- **Etre majeur**

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 émarginée
- Évaluation par la formatrice lors des exercices pratiques et lors de l'évaluation pratique
- Test de connaissances théoriques sous forme de quiz en fin de formation
- 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 & TARIFS

- **Session Collective** : Durée de la formation : 4 jours soit 28 heures
Tarif : 1 090 € nets (non assujetti à TVA)
Effectif : 4 à 10 personnes
- **Session Entreprise** : Durée de la formation : 4 jours soit 28 heures
Tarif : 1 090 € nets par stagiaire (non assujetti à TVA)
Effectif : à partir de 2 personnes
- **Dates** : voir le calendrier de formation sur le site internet ou à définir entre les parties
- **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 minimum
- **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, serviettes (2 grandes et 3 petites), 1 tapis de yoga, 2 coussins, 1 tenue, prise de note
- **Conditions** : Pour les sessions collectives, un minimum de 4 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera reportée voire annulée. Le stagiaire est averti 4 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 / www.kamalaspaspa-formation.com