



# KAMALA

## MASSAGE

# DETENTE SUR-MESURE

### PROGRAMME DE FORMATION

#### DESCRIPTION

Le massage **DETENTE SUR-MESURE** a pour vocation d'apporter une relaxation profonde, un soulagement des tensions musculaires, une sensation de légèreté du corps et de l'esprit pour un sentiment de bien-être global.

Les **manœuvres** du massage ont pour but d'apaiser la personne, d'assouplir la peau et de dénouer les tensions localisées dans les muscles pour un effet anti-stress.

Le **protocole** se prodigue en 1 heure ou 1h30 et est composé des techniques suivantes : effleurages, pétrissages, enveloppements, frictions et lissages profonds. Le massage se performe avec un rythme lent et une pression légère à modérée.

La **formation** s'adresse aux débutants et à tout Praticien en massages bien-être souhaitant acquérir un protocole adapté à tout public. Le massage répondra aux attentes et aux besoins de la clientèle recherchant relaxation et un meilleur confort physique.

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

Un **certificat** est remis en fin de formation.

# PROGRAMME

## JOUR 1 – 7H

### **Introduction de la formation : 45 min**

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

### **Connaissances théoriques : 1h**

- Déontologie & Règles d'hygiène et de sécurité pour la pratique du massage bien-être ;
- Bienfaits, indications et contre-indications du massage ;
- Liste des manœuvres prodiguées et leur finalité sur les zones et les tissus travaillés ;
- Etude de la fiche technique du massage : Déroulé – Séquences – Durées – Matériel ;

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

- Eveil corporel du praticien : posture, pression, respiration ;
- Apprentissage du protocole de la face postérieure séquence par séquence :
  - Anatomie des zones travaillées ;
  - Démonstration sur modèle par la formatrice ;
  - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;

### **Bilan de la journée : 15 min**

- Temps d'échange sur les acquis du jour ;

## JOUR 2 – 7H

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

- Temps d'échange & Questions/Réponses sur les acquis de la veille ;

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

- Eveil corporel du praticien : échauffement articulaire et musculaire ;
- Révisions des séquences apprises la veille ;
- Apprentissage du protocole de la face antérieure séquence par séquence :
  - Anatomie des zones travaillées ;
  - Démonstration sur modèle par la formatrice ;
  - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;
  - Révisions des séquences apprises durant la journée ;

### **Evaluation & Bilan de la formation : 45 min**

- Quiz type QCM ;
- 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

## OBJECTIFS

- Savoir dans quel cas ou non et comment recommander le massage : les bienfaits, les indications et les contre-indications ;
- Savoir procéder à la mise en place de la cabine pour le massage ;
- Localiser les principaux os et muscles du corps humain et les organes du système digestif ;
- Connaître la finalité des techniques manuelles utilisées en fonction de l'effet recherché et des zones travaillées ;
- Acquérir la pratique des techniques manuelles prodiguées : posture, pression, réalisation des manœuvres (avec les mains, les éminences, les pouces, les doigts, les phalanges, les avant-bras selon le protocole), mémorisation des séquences ;
- Savoir performer le protocole sur clientèle 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
- **Prérequis** :
  - Pour les personnes non formées au massage bien-être : idéalement avoir suivi l'atelier « Initiation au massage DOS » de KAMALA

## 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
- Quiz QCM des acquis théoriques
- 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** : 2 jours soit 14 heures au total à raison de 7h par jour
- **Effectif** : 2 à 6 personnes
- **Langue d'enseignement** : Français
- **Dates** : voir le calendrier de formation sur le site internet ou à définir
- **Délai d'accès** : sous 1 mois maximum
- **Horaires** : 9H30 – 17H30 (déjeuner 1H)
- **Lieu de formation** : Centre Pierre de Lune / 216, allée de Champrond 38330 SAINT-ISMIER
- **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** : draps de bain et paréo, tenue, cahier et stylos, bouteille d'eau

## TARIFS & CONDITIONS

- **Tarif** : 350 € nets par stagiaire (non assujetti à TVA)  
+ 60 € de frais d'inscription si auto-financement  
+ 120 € de majoration si financement par des organismes privés (FAF – OPCO)
- **Conditions** : Un minimum de 2 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera reportée voire annulée. Le stagiaire est averti un mois à l'avance.

## 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 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 infusée de toute sa passion, son expertise 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)