

KAMALA

L'EXCELLENCE DU SPA DE DEMAIN

FORMATION & CONSULTING



Organisme de formation spécialisé dans
le bien-être holistique & le spa hôtelier

NOS PRESTATIONS DE MEDITATION

Envie de proposer à votre clientèle ou à vos collaborateurs une expérience méditative ?

KAMALA vous propose son expertise en méditation de pleine conscience. Ateliers ou séjours, KAMALA organise un programme spécifique afin de proposer une expérience de méditation et ainsi répondre aux nouveaux besoins des clients et des employés : le bien-être mental & le développement personnel.

La pleine conscience ou Mindfulness est une pratique qui vise à réduire le stress par la méditation de pleine conscience. C'est une forme spécifique de la méditation qui tient son origine des pratiques bouddhistes tibétaines et qui a été laïcisée et adaptée à notre mode de vie contemporain par Jon Kabat- Zinn, professeur de médecine à l'université de Massachussets, au début des années 80.

Cette forme de méditation est à ce jour la seule qui est validée par les neurosciences. En effet, de nombreuses études ont démontré les bienfaits de la méditation de pleine conscience sur le cerveau, sur la régulation des émotions et sur la réduction du stress.



LISTE DE PRESTATIONS MEDITATION

MISSIONS

1. Atelier de méditation :

- Découverte de la méditation de pleine conscience en demi-journée

2. Séjour de méditation en français :

- Intégration de la méditation de pleine conscience sous forme de séances collectives
- 1 séance le matin – 2H : accueil des participants, pratique de méditation, intégration de la philosophie et/ou partage d'expérience
- 1 séance en fin de journée – 2H : accueil des participants, pratique de méditation, intégration de la philosophie et/ou partage d'expérience
- Groupe de 12 personnes maximum (et selon espace des locaux attribués)
- 2 jours minimum
- Local et matériel à fournir par l'entreprise

3. Séjour de méditation en français/anglais :

- Intégration de la méditation de pleine conscience sous forme de séances collectives
- 1 séance le matin Français – 1H : accueil des participants, pratique de méditation
- 1 séance le matin Anglais – 1H : accueil des participants, pratique de méditation
- 1 séance en fin de journée Français – 1H : accueil des participants, pratique de méditation
- 1 séance en fin de journée Français – 1H : accueil des participants, pratique de méditation
- Groupe de 12 personnes maximum (et selon espace des locaux attribués)
- 2 jours minimum
- Local et matériel à fournir par l'entreprise
- Possibilité de remplacer l'anglais par l'espagnol

4. Réalisation de massages KAMALA :

- En option, possibilité d'ajouter des prestations de massages KAMALA durant la journée
- Rituel LA METHODE KAMALA 90/120 minutes

TARIFS DE PRESTATIONS MEDITATION

Après une analyse de vos envies et selon la durée définie du projet, nous adaptons le tarif comme suit,

- Atelier demi-journée : à partir de 240 €
- Séjour 2 jours en français : à partir de 560 €
- Séjour 2 jours en français/anglais : à partir de 640 €
- Massages KAMALA : + 400 € / j

Les tarifs indiqués sont net de taxes (non assujetti à TVA). Hors frais annexes : déplacement, hébergement, repas, location de salle et de matériel.

Contactez-nous pour toute demande de :

Renseignements

Étude de dossier & Analyse de besoins

Élaboration de prestations & Durées sur-mesure

Devis personnalisés



KAMALA

Vanessa PAUMIER

Fondatrice & Formatrice

06 45 02 00 76

contact@kamalaspaspa-formation.com

<https://www.kamalaspaspa-formation.com/>

Ce document est la propriété de KAMALA SPA®. Marque déposée à l'INPI sous le n° 15 4 155 734.

Toute reproduction même partielle strictement interdite sous peine de sanction.

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. v1-22/05/2024