

KAMALA

FORMATION MASSAGE & SPA



MASSAGE DOS SUR-MESURE



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 massage DOS SUR-MESURE combine différentes techniques issues du massage relaxant, suédois, deep tissue et lemniscate pour apporter une réponse adaptée aux besoins, aux envies et aux tensions musculaires de la personne.

Les manœuvres prodiguées permettent de :

- Instaurer détente et procurer lâcher-prise ;
- Soulager les tensions musculaires et les douleurs ;
- Evacuer le trop plein de stress accumulé ;
- Améliorer la circulation de l'énergie vitale ;

Le protocole se prodigue soit seul en 30 à 45 minutes soit en complément de tout autre massage ou soin pour une prestation ultra-personnalisée. Il est composé des techniques suivantes : effleurages, enveloppements, pétrissages, lissages profonds, pressions circulaires et percussions réalisées avec les pouces, les mains, les phalanges et les avant-bras. Le massage se performe avec une pression douce, modérée ou forte selon les zones ciblées et les besoins.

La formation s'adresse à tout Praticien en massages bien-être souhaitant acquérir un protocole adapté à tout public, hommes et femmes. Les techniques enseignées leur permettront d'apprendre à personnaliser un massage du dos selon les attentes de la personne et de conforter leur posture d'expert en massage.

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 : 45 min

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

Connaissances théoriques : 1h30

- 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 ;
- Anatomie du dos : os, muscles superficiels et profonds, fascias, chaînes musculaires ;
- Etude de la fiche technique du massage :
Déroulé – Séquences – Durées – Matériel nécessaire – Mise en place de la cabine ;

Exercices de cas pratique : 4h30

- **Exercice d'éveil corporel du praticien** :
 - Coordonner posture, pression, respiration, gestuelle ;
 - Echauffements musculaire et articulaire ;
- Apprentissage du protocole séquence par séquence :
 - Démonstration sur modèle par la formatrice ;
 - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;
- **Exercice de récupération physique du praticien** :
 - Couper avec les énergies de la personne massée ;
 - Respiration consciente ;
 - Etirements ;

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 & Evaluation : 6h

- **Exercice d'éveil corporel du praticien :**
 - Echauffements musculaire et articulaire ;
 - Exercice d'ancrage pour améliorer sa posture et protéger son énergie ;
- **Apprentissage du protocole séquence par séquence (suite) :**
 - Démonstration sur modèle par la formatrice ;
 - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;
- **Evaluation pratique des stagiaires « mise en situation du protocole entier » :**
 - Révision orale du protocole ;
 - Présentation orale des critères d'évaluation ;
 - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;
 - Débriefing de la formatrice pour chaque stagiaire ;
- **Quiz QCM :** Evaluation des acquis théoriques ;

Bilan de la formation : 45 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*)

OBJECTIFS

- **Savoir** comment et dans quel cas ou non recommander ce massage : les bienfaits, les indications et les contre-indications ;
- **Procéder** à la mise en place et à l'ambiance de la cabine pour le massage ;
- **Localiser** les principaux os et muscles du dos ;
- **Sélectionner** les techniques adaptées aux attentes et aux besoins de la personne ;
- **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** : Spa praticien.ne – Esthéticien.ne – Praticien.ne en massage bien-être – Spa manager & Assistant.e – Thérapeute bien-être – Personnes en réorientation professionnelle
- **Prérequis** : Aucun. Cependant il est recommandé pour les personnes débutantes de :
 - Etre à l'aise avec ses mains, le toucher et le corps humain ;
 - Avoir un intérêt prononcé pour le domaine du massage et du bien-être ;

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
- 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 aux stagiaires**

MODALITÉS

- **Durée de la formation** : 2 jours soit 14 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 tenue confortable, prise de note

TARIFS & CONDITIONS

- **Tarif** : **Auto-financement** : 390 € nets (non assujetti à TVA)
Entreprise : 490 € 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 / www.kamalaspaspa-formation.com

v1-27/01/2025