



Formations en **MU**sicothérapie

NAturopathie

MAssages bien-être

Cursus expert et certifiant

Catalogue 2024

Formations massages bien-être



Sommaire

Nos formations

- Initiation au massage.....p3 à 9
- Massage californien.....p10 à 15
- Massage ayurvédique.....p16 à 21
- Chi Nei Tsang.....p22 à 28
- Massage drainant.....p29 à 34
- Madérothérapie.....p35 à 40

Organisation des formations

- Notre équipe pédagogique.....p41-42
- Le suivi pédagogique.....p43
- Tarifs et inscriptions.....p44
- A venir prochainement.....p45

Munama, c'est une **méthode pédagogique inédite** dans le milieu de la formation en massage mêlant **distanciel et présentiel**. Avec Munama, vous bénéficiez d'un entraînement en toute autonomie grâce aux **supports vidéos** et d'une évaluation et **correction personnalisée de votre technique en présentiel**.

N'attendez plus et formez-vous aux **massages californien, ayurvédique, drainant, Chi Nei Tsang et à la madérothérapie** chez vous et à Paris dans un lieu dédié !





*Initiation au
massage*

Le module “Initiation au massage” est une formation en distanciel dédiée aux professionnels de la naturopathie et du bien-être souhaitant découvrir l’univers du massage et apprendre les techniques de base.

- **Nature et présentation du module Initiation au massage**
- Conformément à l’article L6313-1 du code du travail, cette formation s’inscrit dans le cadre des actions d’acquisition, d’entretien et de perfectionnement des connaissances.
- **Public visé et pré-requis**
- Destinée aux professionnels ou futurs professionnels de la naturopathie et du bien-être qui souhaitent développer des compétences en massage, ainsi que toute personne intéressée par le sujet.
- Matériel requis : connexion internet, ordinateur, tablette ou smartphone.

Initiation
au massage

Initiation au massage



Format et durée de la formation :

Distanciel - 4 h de live

3 dates au choix :

26 février 2024

4 avril 2024

3 mai 2024

Vidéos disponibles 24h/24 sur votre espace personnel sur www.mu-na-ma.fr

4h de live avec replay

Des vidéos commentées en
live

Un support pdf
téléchargeable

Un entraînement
autonome post-formation

Une évaluation de votre
technique en présentiel



Objectifs pédagogiques :

Permettre aux professionnels de la naturopathie et du bien-être d'acquérir des compétences en techniques manuelles.

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Maitriser la prise de contact
- Choisir votre équipement
- Réaliser les techniques de base du massage
- Adapter votre toucher à la morphologie du consultant
- Accueillir votre consultant dans de bonnes conditions et lui expliquer les bienfaits du massage



Le programme pédagogique

Matin - L'attitude, la posture et le matériel

- Connaissance de soi
- Accueil du client
- Installation du client et repères anatomiques
- Draping
- Prise de contact
- Zones à masser
- Zones à éviter/Contre-indications
- Posture et ergonomie
- Le matériel



Le programme pédagogique

Après-midi - Les manoeuvres de base à connaître

- L'effleurage
- Les pressions glissées
- Le pétrissage
- Les percussions
- Le ponçage
- La friction
- Les vibrations
- Les étirements
- Les mouvements passifs
- Les manoeuvres de lâcher prise
- Le palper rouler



Suivi pédagogique

Votre apprentissage et votre évaluation

- Entraînement autonome avec les **supports vidéos** sur **minimum 10 modèles** après la **session live**
- **Evaluation de votre technique en présentiel** après entraînement et avant l'apprentissage d'un protocole complet





*Massage
californien*

Le module “Massage Californien” est une formation en présentiel dédiée aux professionnels de la naturopathie et du bien-être souhaitant apprendre un protocole de massage relaxant.

- **Nature et présentation du module “Massage Californien”**
- Conformément à l’article L6313-1 du code du travail, cette formation s’inscrit dans le cadre des actions d’acquisition, d’entretien et de perfectionnement des connaissances.
- **Public visé et pré-requis**
- Destinée aux professionnels ou futurs professionnels de la naturopathie et du bien-être ayant suivi le module “**Initiation au massage**” et souhaitant développer des compétences en massage, ainsi que toute personne intéressée par le sujet.
- Matériel requis : Serviettes de toilette

Massage
californien



Massage californien



Format et durée de la formation :

Présentiel - 2 jours (14h)

2 dates au choix :

18 et 19 mars 2024

20 et 21 avril 2024

Au 65 rue Desnouettes 75015 Paris

Groupe de 6 à 8 personnes

Evaluation préalable de
votre toucher et de votre
technique

Un support pdf
téléchargeable

Un accès aux vidéos du
protocole et des
manoeuvres

Un entraînement
autonome post-formation



Objectifs pédagogiques :

Permettre aux professionnels de la naturopathie et du bien-être de maîtriser un protocole de massage relaxant.

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Maîtriser un protocole complet de massage relaxant
- Créer un environnement contenant adapté
- Conseiller le receveur pour potentialiser les effets du massage



Le programme pédagogique

JOUR 1

Matin

- Origine et histoire du massage californien
- Evaluation de votre capacité à réaliser les manoeuvres de bases apprises lors du module “Initiation au massage”

Après-midi

- Démonstration du protocole face postérieure (dos)
- Application du protocole face postérieure (dos)
- Démonstration du protocole face postérieure (jambes)
- Application du protocole face postérieure (jambes)



Le programme pédagogique

JOUR 2

Matin

- Révisions
- Démonstration du protocole face antérieure (jambes)
- Application du protocole face antérieure (jambes)
- Démonstration du protocole face antérieure (torse)
- Application du protocole face antérieure (torse)



Après-midi

- Révisions
- Evaluation du protocole



*Massage
ayurvédique*

Le module “Massage Ayurvédique” est une formation en présentiel dédiée aux professionnels de la naturopathie et du bien-être souhaitant apprendre un protocole de massage à la fois tonique, relaxant et tenant compte des tempéraments ayurvédiques.

- **Nature et présentation du module Initiation au massage**

- Conformément à l’article L6313-1 du code du travail, cette formation s’inscrit dans le cadre des actions d’acquisition, d’entretien et de perfectionnement des connaissances.

- **Public visé et pré-requis**

- Destinée aux professionnels ou futurs professionnels de la naturopathie et du bien-être ayant suivi le module “**Initiation au massage**” et souhaitant développer des compétences en massage, ainsi que toute personne intéressée par le sujet.
- Matériel requis : Serviettes de toilette

Massage
ayurvédique

Massage ayurvédique



Format et durée de la formation :

Présentiel - 2 jours (14h)

2 dates au choix :

8 et 9 avril 2024

6 et 7 mai 2024

Au 65 rue Desnouettes 75015 Paris

Groupe de 6 à 8 personnes

Evaluation préalable de
votre toucher et de votre
technique

Un support pdf
téléchargeable

Un accès aux vidéos du
protocole et des
manoeuvres

Un entraînement
autonome post-formation



Objectifs pédagogiques :

Permettre aux professionnels de la naturopathie et du bien-être de maîtriser un protocole de massage tonique et relaxant et d'adapter les huiles en fonction du tempérament ayurvédique.

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Maîtriser un protocole complet de massage relaxant et tonique
- Comprendre les tempéraments ayurvédiques
- Comprendre l'anatomie du receveur
- Adapter votre toucher et le choix de vos huiles en fonction de la morphologie et du tempérament ayurvédique du receveur



Le programme pédagogique

JOUR 1

Matin

- Les tempéraments ayurvédiques
- Evaluation de votre capacité à réaliser les manoeuvres de bases apprises lors du module “Initiation au massage”



Après-midi

- Démonstration du protocole face postérieure (pieds/jambes)
- Application du protocole face postérieure (pieds/jambes)
- Démonstration du protocole face postérieure (fessiers/dos)
- Application du protocole face postérieure (fessiers/dos)



Le programme pédagogique

JOUR 2

Matin

- Révisions
- Démonstration du protocole face antérieure (pieds/jambes)
- Application du protocole face antérieure (pieds/jambes)
- Démonstration du protocole face antérieure (ventre/bras/mains)
- Application du protocole face antérieure (ventre/bras/mains)



Après-midi

- Evaluation du protocole



A circular wreath made of pink laurel branches, centered on the page.

Chi Nei Tsang

Le module “Chi Nei Tsang” est une formation en présentiel dédiée aux professionnels de la naturopathie et du bien-être souhaitant apprendre un protocole de massage du ventre selon la technique taoïste traditionnelle.

- **Nature et présentation du module Initiation au massage**
- Conformément à l'article L6313-1 du code du travail, cette formation s'inscrit dans le cadre des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.
- **Public visé et pré-requis**
- Destinée aux professionnels ou futurs professionnels de la naturopathie et du bien-être souhaitant développer des compétences en massage, ainsi que toute personne intéressée par le sujet. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi le module “Initiation au massage” pour participer à ce module.
- Matériel requis : Serviettes de toilette



Chi Nei
Tsang

Chi Nei Tsang

Groupe de 6 à 8 personnes

Un support pdf
téléchargeable



Format et durée de la formation :

Présentiel - 5 jours (35h)

2 dates au choix :

13 au 17 avril 2024

12 au 16 juin 2024

Au 65 rue Desnouettes 75015 Paris





Objectifs pédagogiques :

Permettre aux professionnels de la naturopathie et du bien-être de maîtriser un protocole de massage du ventre selon la tradition taoïste.

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Effectuer un massage de façon fluide et harmonieuse en appliquant la bonne pression
- Maîtriser un enchaînement de manoeuvres de massage du ventre en parcourant les zones reflexes
- Comprendre la physiologie viscérale de base de cette région anatomique
- Adapter votre protocole en fonction des problématiques du receveur



Le programme pédagogique

JOUR 1

- Objectif de la formation
- Histoire du Chi Nei Tsang
- Généralités sur le Chi Nei Tsang
- Présentation anatomie-physiologique de l'abdomen
- Préambule
- Installation du receveur
- Prise de contact
- Travail Préparatoire (observer, percevoir)



JOUR 2

- Révision du jour 1
- Ouvrir les portes du vent
- Cuisson des vents
- Détoxication de la peau



Le programme pédagogique

JOUR 3

- Révision jour 1 + 2
- Détoxication du gros intestin et de l'intestin grêle
- Exploration de l'abdomen : travail des émotions, travail des énergies

JOUR 4

- Révision Jour 3
- Détoxication des organes (poumons, rate, pancréas, foie, vésicule biliaire, estomac, reins, vessie, coeur, péricarde)
- Stimulation du système lymphatique
- Travail des zones réflexes du dos
- Massage dorsal
- Prendre congés



Le programme pédagogique

JOUR 5

Matin

- Protocole complet avec mise en situation
- Debrief des ressentis et choses à améliorer

Après-midi

- Protocole complet avec mise en situation
- Debrief des ressentis et choses à améliorer
- Questions / réponses





*Massage
drainant*

Le module “Massage Drainant” est une formation en présentiel dédiée aux professionnels de la naturopathie et du bien-être souhaitant apprendre un protocole de massage tonique basé sur le drainage lymphatique Brésilien.

- **Nature et présentation du module Initiation au massage**
- Conformément à l'article L6313-1 du code du travail, cette formation s'inscrit dans le cadre des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.
- **Public visé et pré-requis**
- Destinée aux professionnels ou futurs professionnels de la naturopathie et du bien-être ayant suivi le module “**Initiation au massage**” et souhaitant développer des compétences en massage, ainsi que toute personne intéressée par le sujet.
- Matériel requis : Serviettes de toilette



Massage
drainant



Massage drainant



Format et durée de la formation :

Présentiel - 2 jours (14h)

2 dates au choix :

30 et 31 mars 2024

11 et 12 mai 2024

Au 65 rue Desnouettes 75015 Paris

Groupe de 6 à 8 personnes

Evaluation préalable de
votre toucher et de votre
technique

Un support pdf
téléchargeable

Un accès aux vidéos du
protocole et des
manoeuvres

Un entraînement
autonome post-formation



Objectifs pédagogiques :

Permettre aux professionnels de la naturopathie et du bien-être de maîtriser un protocole de massage drainant selon la technique de drainage lymphatique Brésilien.

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Maîtriser un protocole complet de massage drainant
- Repérer les zones à drainer
- Adapter votre toucher en fonction des problématiques du receveur



Le programme pédagogique

JOUR 1

Matin

- Présentation du massage drainant
- Comprendre le système lymphatique
- Démonstration et application du protocole face postérieure jambes



Après-midi

- Démonstration et application du protocole ventre
- Démonstration et application du protocole face antérieure jambes et fessiers

Le programme pédagogique

JOUR 2

Matin

- Révision jour 1
- Démonstration et application protocole membres supérieurs
- Démonstration et application protocole visage



Après-midi

- Protocole complet avec mise en situation
- Debrief des ressentis et choses à améliorer
- Questions / réponses





Madérothérapie

Le module “Madérothérapie” est une formation en présentiel dédiée aux professionnels de la naturopathie et du bien-être souhaitant apprendre un protocole de massage tonique utilisant des outils spécifiques en bois.

- **Nature et présentation du module Initiation au massage**
- Conformément à l'article L6313-1 du code du travail, cette formation s'inscrit dans le cadre des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.
- **Public visé et pré-requis**
- Destinée aux professionnels ou futurs professionnels de la naturopathie et du bien-être ayant suivi le module “**Initiation au massage**” et souhaitant développer des compétences en massage, ainsi que toute personne intéressée par le sujet.
- Matériel requis : Serviettes de toilette et outils de madérothérapie



Maderothérapie

Madérothérapie



Format et durée de la formation :

Présentiel - 2 jours (14h)

2 dates au choix :

18 et 19 mai 2024

29 et 30 juin 2024

Au 65 rue Desnouettes 75015 Paris

Groupe de 6 à 8 personnes

Evaluation préalable de
votre toucher et de votre
technique

Un support pdf
téléchargeable

Un accès aux vidéos du
protocole et des
manoeuvres

Un entraînement
autonome post-formation



Objectifs pédagogiques :

Permettre aux professionnels de la naturopathie et du bien-être de maîtriser un protocole de madérothérapie.

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Maîtriser un protocole complet de madérothérapie
- Repérer les zones à drainer
- Adapter l'usage des outils en fonction des problématiques du receveur



Le programme pédagogique

JOUR 1

Matin

- Présentation de la madérothérapie : histoire, les outils, contre indications, le système lymphatique, types de cellulites
- Démonstration et application du protocole face antérieure jambes



Après-midi

- Démonstration et application du protocole ventre et bras
- Démonstration et application du protocole face postérieure jambes et fessiers



Le programme pédagogique

JOUR 2

Matin

- Révision Jour 1
- Démonstration et application du protocole hanches
- Démonstration et application du protocole dos

Après-midi

- Protocole complet avec mise en situation
- Debrief des ressentis et choses à améliorer
- Questions / réponses



Equipe pédagogique

Léa SION

Directrice et gérante de Munama.

Naturopathe et musicothérapeute, praticienne en massage bien-être en cabinet et en EHPAD.

Experte dans l'accompagnement des personnes âgées et troubles féminins et cutanés.



Equipe pédagogique



Aude HOMMAIRE

Passionnée par le bien-être et spécialisée en massage drainant esthétique et brésilien, Chi Nei Tsang et madérothérapie.



Claire MALAMA

Thérapeute psychocorporelle, certifiée en musicothérapie, praticienne en massage bien-être, spécialisée dans la gestion de la douleur.

Suivi pédagogique

Votre apprentissage et votre évaluation



- Entraînement autonome avec les **supports vidéos** sur **minimum 30 modèles** après **les 2 jours de présentiel**
- **Evaluation de votre technique en présentiel** après entraînement
- **Remise d'un certificat** après avoir rempli les conditions suivantes :
 - Avoir suivi l'intégralité de la formation
 - Avoir fait un entraînement autonome sur minimum 10 puis 30 modèles
 - Avoir obtenu un minimum de 15/20 au test d'évaluation final. Un rattrapage est prévu en cas de note inférieure à 15.

Tarifs et inscriptions

INSCRIVEZ-VOUS DES MAINTENANT :

- **PAR MAIL** à contact@mu-na-ma.fr en renseignant vos noms, prénoms et adresse postale.
- **EN LIGNE** sur www.mu-na-ma.fr
- **Cette formation n'est pas éligible aux financements OPCA, Pôle emploi, FIFPL,...**
- Paiement en sécurisé par carte bancaire. Possibilité de règlement en 4 fois avec Paypal.

A venir prochainement

En musicothérapie :

- RELAXATION PAR INDUCTION MUSICALE & MASSAGE BIEN-ETRE avec Claire MALAMA

En naturopathie :

- METHODE DE CONSULTATION MUNAMA[®] avec Léa SION
- SEANCES DE SUPERVISION COLLECTIVE DE NATUROPATHIE avec Léa SION

En massages bien-être :

- MASSAGE PERSONNES AGEES avec Léa SION



MuNaMa
Musicothérapie Naturopathie Massages bien-être

4bis rue Victor Hugo
77400 Thorigny sur marne

06 51 02 75 84
contact@mu-na-ma.fr

www.mu-na-ma.fr