



# Massage de la nuque et du dos

<b>Description</b>	Après une journée bien remplie, rien n'est plus agréable de donner ou de recevoir un tel massage!
<b>Contenu</b>	Nous allons apprendre à nous détendre par l'apprentissage de techniques de massages spécifiques pour le dos et la nuque et par des exercices de relaxation facilement praticables dans la vie quotidienne. A chaque leçon nous aborderons, après une brève explication théorique, une technique de massage différente, nous permettant de disposer d'acquis variés à la fin du cours.
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	Savoir pratiquer quelques techniques simples à utiliser pour soulager nos tensions et divers maux au niveau de la nuque et du dos, dus au stress, aux mauvaises postures ou au manque d'exercice physique
<b>Informations supplémentaires</b>	<p>Veillez apporter dès la 1ère leçon:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 drap housse</li><li>• 2 linges (1 grand, 1 petit)</li><li>• 1 flacon d'huile de massage</li><li>• De quoi prendre des notes</li><li>• Tenue confortable conseillée.</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_28603
<b>Durée</b>	Total 12.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 270.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Nyon**

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS