



# Massage relaxant

<b>Description</b>	Faites de vos mains un outil de bien-être ! Par des mouvements lents, superficiels puis profonds, créez un état de relaxation et de bien-être en réduisant les tensions nerveuses. De plus, les huiles essentielles utilisées vous feront voyager dans un univers de senteurs tout en accentuant les bienfaits du massage.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Instructions pratiques</li><li>• Initiation au déroulement d'un massage</li><li>• Apprentissage des mouvements de base</li><li>• Utilisation des huiles essentielles</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune connaissance préalable n'est requise.
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Découvrir un moyen simple de supprimer le stress</li><li>• Tonifier, détendre le corps et l'esprit</li></ul>
<b>Attestation</b>	Pas de diplôme ni de certificat obtenus à la fin du cours.
<b>Informations supplémentaires</b>	Pour ce cours veuillez amener : <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 grand linge</li><li>• 1 ou 2 petit(s) linge(s)</li><li>• 1 drap housse</li><li>• Dans le cadre de la pratique du massage, veuillez prévoir un maillot de bain 2 pièces et éventuellement un petit coussin.</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_30052
<b>Durée</b>	Total 3.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 84.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)