



Massage assis dos-épaules

Description	<p>Le massage assis, méthode Chantani, puise ses racines dans la tradition orientale. Comme toute pratique orientale, elle a pour but de rééquilibrer l'énergie en lui permettant de circuler librement afin que le corps retrouve ses capacités autogènes. Cette technique de massage par pressions sur les lignes d'énergie du corps (méridiens) va permettre d'éliminer les tensions journalières et procurer détente et vitalité. Ce massage se pratique sur une simple chaise et sur une personne habillée.</p>
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Apprentissage de l'enchaînement de base du massage assis Chantani.• Cette technique de massage par accupressure soulage le dos, les épaules, les bras, les trapèzes et la tête en quinze minutes.
Prérequis	<p>Aucune connaissance préalable n'est requise.</p>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Découvrir des techniques de base qui apaisent le corps et éliminent les mauvaises tensions.
Attestation	<p>Pas de diplôme ni de certificat obtenus à la fin du cours.</p>
Informations supplémentaires	<ul style="list-style-type: none">• Tenue confortable, ample et de préférence en fibres naturelles (possibilité de se changer sur place).• Prendre de quoi écrire et un gros coussin.
Date	<p>sur demande / D_30056</p>
Durée	<p>Total 6.00 période(s)</p>
Ecolage	<p>CHF 168.00 Prévoir environ CHF 10.- pour l'achat du support de cours (facultatif)</p>
Lieu du cours	<p>Ecole-club Migros Yverdon (en cours de planification)</p>