



Réflexologie

Description	Etude et pratique des points réflexes des pieds correspondant à des organes précis. Cette méthode permet au corps de rééquilibrer sa force vitale et par là, de se détendre et d'atteindre un état de bien-être.
Contenu	Connaissances théoriques : initiation à des notions d'anatomie et de physiologie Connaissances pratiques : à chaque leçon nous apprendrons systématiquement à masser des zones correspondant à nos organes et à nos systèmes par une technique spécifique et à connaître les mouvements de relaxation. A la fin du cours nous serons capables de pratiquer une séance entière de réflexologie à une autre personne ou à nous-même.
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	Savoir pratiquer le massage réflexe des pieds : en stimulant les points et les zones réflexes des pieds, nous permettons au corps de se détendre, de mieux fonctionner et de rééquilibrer sa force vitale. Les flux sanguins, nerveux et lymphatiques sont améliorés et beaucoup de douleurs sont supprimées ou atténuées. Connaître toutes les zones réflexes correspondant à chaque organe et à chaque système du corps humain. Ce cours est destiné à la pratique personnelle et familiale.
Informations supplémentaires	Merci d'apporter dès le 1er cours: 1 crème ou huile de massage, lingettes humides et de quoi prendre des notes et de porter des vêtements confortables.
Date	sur demande / D_30922
Durée	Total 12.00 période(s)
Ecolage	CHF 300.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS