



Massage réflexologique de détente

Description Ce cours vous apporte les bases nécessaires de connaissance des principales zones réflexes du pied. Cela vous permettra de masser les pieds de façon cohérente et complète et ainsi de pouvoir détendre la personne massée.

Contenu

Le cours aborde un aspect théorique et procède à l'apprentissage pratique des différentes phases du déroulement d'une séance de massage.

- Définition de ce qu'est une zone réflexe
- Le vocabulaire spécifique
- Les bénéfices et les contre-indications
- Un peu d'anatomie : le pied, ses os, ses muscles ; les mains
- Visualisation du corps en zones réflexes sur le pied : les bandes verticales, les lignes horizontales, les principales zones réflexes
- La démonstration, la prise en main et l'utilisation de la crème de massage
- L'apprentissage de l'enchaînement
- Les réactions
- Notions de respect et de déontologie dans la relation de la personne qui masse et de la personne massée.

Prérequis Aucun

Groupe cible Adultes

Objectifs

L'objectif de ce cours est d'initier aux bases nécessaires de connaissance des zones réflexes du pied afin de savoir masser les pieds d'une façon cohérente et complète et ainsi pouvoir détendre la personne massée.

Informations supplémentaires

Veillez apporter une serviette, des lingettes humides pour bébé, un tube de crème ou de vaseline et de quoi prendre des notes. Porter des vêtements confortables.

Date sur demande / D_31696

Durée Total 7.00 période(s)

Ecolage CHF 175.00

Ecole-club Migros Nyon Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Massage réflexologique de détente

Lieu du cours

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
ecole-club.ch

