



# Massage en couple

<b>Description</b>	Véritable outil contre le stress et l'anxiété, le massage favorise la détente et la réduction des tensions nerveuses. Ce cours constitue une expérience d'apprentissage à deux de techniques simples de massage.
<b>Contenu</b>	. Apprentissage des bonnes postures pour masser. . Initiation et apprentissage de techniques simples de massage. . Apprentissage d'un protocole de massage.
<b>Objectifs</b>	Au sein d'un petit groupe, vous allez apprendre à donner un massage de bien-être , avec un protocole simple et relaxant.
<b>Méthodologie/Didactique</b>	Brèves explications théoriques. Démonstration et pratique du massage par deux, en couple. NB:les inscriptions se font en couple (le prix étant indiqué par personne).
<b>Informations supplémentaires</b>	Merci d'apporter: <ul style="list-style-type: none"><li>• Un drap housse pour la table de massage</li><li>• Deux grandes serviettes ou paréos</li><li>• Une couverture pour vous couvrir</li><li>• Huile de massage</li><li>• Une tenue confortable propre et légère (pas jeans) permettant l'aisance des mouvements (avant-bras nus) Chaussettes ou chausson</li><li>• Une bouteille d'eau</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_34241
<b>Durée</b>	Total 6.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 150.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)