



Massage en couple

Description	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.
Contenu	. Apprentissage des bonnes postures pour masser. . Initiation et apprentissage de techniques simples de massage. . Apprentissage d'un protocole de massage.
Objectifs	Au sein d'un petit groupe, vous allez apprendre à donner un massage de bien-être , avec un protocole simple et relaxant.
Méthodologie/Didactique	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).
Informations supplémentaires	Merci d'apporter: <ul style="list-style-type: none">• Un drap housse pour la table de massage• Deux grandes serviettes ou paréos• Une couverture pour vous couvrir• Huile de massage• Une tenue confortable propre et légère (pas jeans) permettant l'aisance des mouvements (avant-bras nus) Chaussettes ou chausson• Une bouteille d'eau
Date	sur demande / D_34241
Durée	Total 6.00 période(s)
Ecolage	CHF 165.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)