



Automassage de la tête anti stress IP

Description	Découvrez des techniques d'automassage de la tête (visage, tête, nuque, épaules) permettant de réduire le stress, d'apporter un sentiment de bien-être et de sérénité. Ses effets sont stimulants en cas de fatigue.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Techniques de massage du crâne, du visage et de la nuque• Stimulation des énergies en cas de fatigue• Action de détente en cas de stress
Prérequis	Aucune connaissance préalable n'est requise
Objectifs	Découvrir des techniques simples accessibles à tous permettant d'évacuer les effets du stress dû aux tensions journalière émotionnelles et physiques. Elles peuvent également avoir un effet stimulant en cas de fatigue.
Attestation	Pas de diplôme ni de certificat obtenus à la fin du cours.
Informations supplémentaires	<ul style="list-style-type: none">• Utilisation d'huile de massage: éviter d'être maquillée• Automassage : visage, tête, nuque, épaules• Prendre 1 petit linge + 1 grand linge ou 1 drap
Date	sur demande / D_44172
Durée	Total 3.00 période(s)
Ecolage	CHF 84.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)