



# Automassage de la tête anti stress IP

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Techniques de massage du crâne, du visage et de la nuque</li><li>• Stimulation des énergies en cas de fatigue</li><li>• Action de détente en cas de stress</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune connaissance préalable n'est requise
<b>Objectifs</b>	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.
<b>Attestation</b>	Pas de diplôme ni de certificat obtenus à la fin du cours.
<b>Informations supplémentaires</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisation d'huile de massage: éviter d'être maquillée</li><li>• Automassage : visage, tête, nuque, épaules</li><li>• Prendre 1 petit linge + 1 grand linge ou 1 drap</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_44172
<b>Durée</b>	Total 3.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 84.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Yverdon (en cours de planification)