



Massage relaxant - approfondissement

Description	Faites de vos mains un outil de bien-être ! Par des mouvements lents, superficiels puis profonds, créez un état de relaxation et de bien-être en réduisant les tensions nerveuses. De plus, les huiles essentielles utilisées vous feront voyager dans un univers de senteurs tout en accentuant les bienfaits du massage.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echange par deux• Etude de différentes zones du corps (dos, jambes, ventre, bras, tête)
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">• Avoir suivi le stage de massage relaxant ou avoir des connaissances équivalentes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Faire un massage complet sur une heure avec une suite de mouvements sur tout le corps• Approfondir les connaissances en massage relaxant
Attestation	Pas de diplôme ni de certificat obtenus à la fin du cours.
Informations supplémentaires	Pour ce cours veuillez amener : <ul style="list-style-type: none">• 1 grand linge• 1 ou 2 petit(s) linge(s)• 1 drap housse• Dans le cadre de la pratique du massage, veuillez prévoir un maillot de bain 2 pièces et éventuellement un petit coussin.
Date	sur demande / D_59382
Durée	Total 3.00 période(s)
Ecolage	CHF 84.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

