



# Massage axé sur les soins . soulagez vos douleurs au genou

<b>Description</b>	Venez découvrir les différentes techniques de massage pour détendre, soigner et mieux connaître les zones du genou de A (aïe) à Z (zen).
<b>Contenu</b>	Durant cette journée d'apprentissage, nous découvrirons les diverses manoeuvres de massage ainsi qu'une théorie brève et ciblée de la zone à masser. Cette méthode vous permettra de mieux connaître le fonctionnement du genou et de passer ainsi de la douleur au mieux-être.
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	Grâce aux méthodes apprises durant le cours, l'objectif est d'être capable de détendre et soulager les diverses régions douloureuses du genou à l'aide de moyens simples et efficaces.
<b>Informations supplémentaires</b>	Apporter 2 serviettes de bain (1 grande et 1 petite), 1 petit drap-housse un flacon d'huile de massage ainsi que de quoi prendre des notes. Tenue confortable conseillée.
<b>Date</b>	sur demande / D_61753
<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)