



Massage axé sur les soins : Soulagez vos douleurs à l'épaule

Description	Venez découvrir les différentes techniques de massage pour détendre, soigner et connaître mieux les zones de l'épaule de A (aïe) à Z (zen).
Contenu	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 d'une épaule et de passer ainsi de la douleur au mieux-être.
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	Grâce aux méthodes apprises durant le cours, l'objectif est d'être capable de détendre et soulager les diverses régions douloureuses de l'épaule à l'aide de moyens simples et efficaces.
Informations supplémentaires	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.
Date	sur demande / D_61754
Durée	Total 6.00 période(s)
Ecolage	CHF 150.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)