



Massage Relaxant

Description	Faites de vos mains un outil de bien-être. Par des mouvements lents, puis profonds, créez un état de relaxation et de bien-être en réduisant les tensions nerveuses. Outre l'apprentissage de ces gestes précis, le masseur découvre l'importance de sa position et de sa respiration.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Approche de différents types de massages existants.• Les qualités d'un massage, la bonne position.• Présentation anatomique brève et techniques de massage pour les zones du corps abordées.
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adulte
Objectifs	Vous apprenez une technique simple et efficace pour apaiser le corps et l'esprit . Ces gestes et techniques ont un effet de détente sur les muscles, les articulations et les organes, et permettent au corps d'utiliser son potentiel d'énergie pour lutter contre toutes sortes d'agressions extérieurs (stress, fatigue, maladie).
Méthodologie/Didactique	Brèves explications théoriques. Démonstration et pratique du massage par deux, en groupes restreints.
Informations supplémentaires	Veillez apporter une serviette, de l'huile de massage et prévoir une tenue confortable permettant l'aisance des mouvements
Date	sur demande / D_68894
Durée	Total 6.00 période(s)
Ecolage	CHF 170.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

Ecole-club Migros Nyon

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS