



# Massage Relaxant

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Approche de différents types de massages existants.</li><li>• Les qualités d'un massage, la bonne position.</li><li>• Présentation anatomique brève et techniques de massage pour les zones du corps abordées.</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adulte
<b>Objectifs</b>	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).
<b>Méthodologie/Didactique</b>	Brèves explications théoriques. Démonstration et pratique du massage par deux, en groupes restreints.
<b>Informations supplémentaires</b>	Veillez apporter une serviette, de l'huile de massage et prévoir une tenue confortable permettant l'aisance des mouvements
<b>Date</b>	sur demande / D_68894
<b>Durée</b>	Total 12.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 275.00

**Ecole-club Migros Nyon**

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Massage Relaxant

**Lieu du cours**

Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Nyon**

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

