



Pleine conscience dans le massage et le mouvement

Description	Sophrokinésithérapie: découvrez les mécanismes de la relaxation et leurs applications pour votre équilibre personnel et professionnel. Cette méthode mise au point par un physiothérapeute / sophrologue propose une approche de la relaxation par des mouvements de rééducation.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Auto-massages et techniques mentales à disposition pour préserver sa santé ou en faire un outil complémentaire à sa profession.• Mise au point d'un programme d'entraînement
Prérequis	Bonnes connaissances en anatomie et physiologie
Groupe cible	<ul style="list-style-type: none">• Thérapeutes• Coachs sportifs
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Découverte des mécanismes commun de la relaxation• Recherche de ses réflexes de blocage• Etude de la meilleure technique pour accéder à l'ouverture des zones fermées
Attestation	Attestation reconnue par l'ASCA
Date	sur demande / D_72702
Durée	Total 16.00 période(s)
Ecolage	CHF 480.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

