



# Pleine conscience dans le massage et le mouvement

<b>Description</b>	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.		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auto-massages et techniques mentales à disposition pour préserver sa santé ou en faire un outil complémentaire à sa profession.</li><li>• Mise au point d'un programme d'entraînement</li></ul>		
<b>Prérequis</b>	Bonnes connaissances en anatomie et physiologie		
<b>Groupe cible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Thérapeutes</li><li>• Coachs sportifs</li></ul>		
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Découverte des mécanismes commun de la relaxation</li><li>• Recherche de ses réflexes de blocage</li><li>• Etude de la meilleure technique pour accéder à l'ouverture des zones fermées</li></ul>		
<b>Attestation</b>	Attestation reconnue par l'ASCA		
<b>Date</b>	28.11.2019 - 12.12.2019 / E_1294663		
<b>Horaire</b>	09:00 - 17:00 h		
<b>Jours</b>	Je		
<b>Durée</b>	2 Jours de cours. Total 16.00 périodes à 60 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 480.00		
<b>Lieu du cours</b>	Hans Fries 4, 1700 Fribourg		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Je	28.11.2019	09:00 - 17:00
	2 Je	12.12.2019	09:00 - 17:00

**Ecole-club Migros Fribourg**

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

