



# Hot Stone massage dos-nuque (à but familial)

<b>Description</b>	Le massage Hot Stone était déjà pratiqué à des fins thérapeutiques il y a plus de deux mille ans. La chaleur des pierres atteint les couches profondes de la peau, la circulation de la lymphe est immédiatement activée, les défenses naturelles de l'organisme stimulées et la musculature se détend.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Théorie et pratique du massage Hot Stone</li><li>• Découvrir les pierres</li><li>• Les contre-indications</li></ul> <p>En cas d'hypertension ou autres contre-indications, il est proposé d'aborder également le massage aux pierres froides.</p>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Tout public
<b>Objectifs</b>	Apprendre les techniques du massage aux pierres chaudes sur quelques parties du corps (dos, bras, nuque)
<b>Informations supplémentaires</b>	A apporter : 1 drap housse, un grand linge et deux petits linges
<b>Date</b>	19.06.2019 - 19.06.2019 / E_1309349
<b>Horaire</b>	09:00 - 16:00 h
<b>Jours</b>	Me
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 150.00
<b>Lieu du cours</b>	Toula 20, 1630 Bulle

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

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

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

école-club

MIGROS



# Hot Stone massage dos-nuque (à but familial)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	19.06.2019	09:00 - 16:00

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

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

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

