



# Approche réflexologie plantaire

<b>Description</b>	La réflexologie est un massage spécifique des pieds ou le corps est entièrement représenté. Cette technique de massage, par pressions sur des points réflexes bien définis, permet de faire circuler l'énergie entre nos organes qui sont tous reliés entre eux. Ce massage, tout à fait naturel et connu dès l'Antiquité, va permettre de réduire le stress, d'améliorer la circulation sanguine et de rétablir l'équilibre physique.		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprentissage des systèmes de notre corps et leur fonctionnement.</li><li>• Pratique d'un massage détente en réflexologie.</li></ul>		
<b>Prérequis</b>	Aucune connaissance préalable n'est requise.		
<b>Objectifs</b>	Découvrir la carte du corps sur le pied et pratiquer un massage de réflexologie de détente.		
<b>Attestation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pas de certificat à la fin de ce cours.</li></ul>		
<b>Date</b>	11.01.2020 - 11.01.2020 / E_1332427		
<b>Horaire</b>	08:30 - 12:30 h		
<b>Jours</b>	Sa		
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 112.00		
<b>Lieu du cours</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Sa	11.01.2020	08:30 - 12:30

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

