



Initiation Réflexologie des mains

Description	La réflexologie est un massage spécifique des pieds et des mains où 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. Même si notre souplesse est grande, il est plus facile en automassage, de pratiquer un massage réflexologie sur nos mains.						
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Apprentissage des systèmes de notre corps et leur fonctionnement.• Pratique d'un massage détente en réflexologie.						
Prérequis	Aucune connaissance préalable n'est requise.						
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Pouvoir prendre soin de soi en diminuant nos tensions corporelles par un automassage « réflexologie palmaire »• Connaître la position des organes sur les mains et découvrir son propre « signal d'alarme du corps »						
Attestation	<ul style="list-style-type: none">• Pas de certificat à la fin de ce cours.						
Date	14.12.2019 - 14.12.2019 / E_1332433						
Horaire	08:30 - 12:30 h						
Jours	Sa						
Durée	1 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes						
Ecolage	CHF 112.00						
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne						
Dates	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>14.12.2019</td><td>08:30 - 12:30</td></tr></tbody></table>	Jour	Date	Heures	1 Sa	14.12.2019	08:30 - 12:30
Jour	Date	Heures					
1 Sa	14.12.2019	08:30 - 12:30					

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

