



# Massage dos-nuque (à but familial)

<b>Description</b>	Notre aptitude à travailler sous pression et notre capacité de performance dépendent dans une large mesure de l'état de notre dos. Le massage soulage les douleurs, détend, régénère et accroît le bien-être. Dans ce cours, vous apprenez à détendre les muscles dans la zone dos-nuque-épaules. Les symptômes de stress et les tensions sont ainsi éliminés. Grâce au massage entre participants, vous profitez également de ces avantages pour votre propre santé.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quelques notions d'anatomie de base</li><li>• Informations sur les indications et les contre-indications</li><li>• Techniques de base et déroulement du massage du dos et de la nuque</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune connaissance préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dans ce cours, vous apprenez de manière ciblée le traitement du dos, de la ceinture scapulaire et de la nuque.</li><li>• En outre, vous apprenez les bases de cette méthode et vous êtes ensuite en mesure de pratiquer ce massage dans un cadre familial.</li></ul>
<b>Etapes suivantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cycle masseur de santé</li><li>• Cycle massage classique</li><li>• Massage des zones réflexes du pied - plus</li><li>• Massage classique - plus</li><li>• Massage de couple - plus</li><li>• Shiatsu - plus</li></ul>
<b>Date</b>	22.04.2020 - 29.04.2020 / E_1382370
<b>Horaire</b>	18:00 - 21:00 h
<b>Jours</b>	Me
<b>Durée</b>	2 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 108.00
<b>Lieu du cours</b>	Hans Fries 4, 1700 Fribourg

**Ecole-club Migros Fribourg** Tel. +41 58 568 82 75  
Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg  
ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Massage dos-nuque (à but familial)

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Me	22.04.2020	18:00 - 21:00
	2 Me	29.04.2020	18:00 - 21:00

**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)

**école-club**

**MIGROS**