



Automassage de la tête anti stress

Description	Découvrez des techniques d'automassage de la tête (visage, tête, nuque, épaules) permettant de réduire le stress, d'apporter un sentiment de bien-être et de sérénité. Ses effets sont stimulants en cas de fatigue.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Techniques de massage du crâne, du visage et de la nuque• Stimulation des énergies en cas de fatigue• Action de détente en cas de stress		
Prérequis	Aucune connaissance préalable n'est requise		
Objectifs	Découvrir des techniques simples accessibles à tous permettant d'évacuer les effets du stress dû aux tensions journalière émotionnelles et physiques. Elles peuvent également avoir un effet stimulant en cas de fatigue.		
Attestation	Pas de diplôme ni de certificat obtenus à la fin du cours.		
Informations supplémentaires	<ul style="list-style-type: none">• Utilisation d'huile de massage: éviter d'être maquillée• Automassage : visage, tête, nuque, épaules• Prendre 1 petit linge + 1 grand linge ou 1 drap		
Date	09.05.2020 - 09.05.2020 / E_1383851		
Horaire	08:30 - 11:30 h		
Jours	Sa		
Durée	1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 84.00		
Lieu du cours	Ruelle Vautier 10, 1400 Yverdon		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	09.05.2020	08:30 - 11:30

Ecole-club Migros Yverdon Tel. +41 58 568 32 80

Ruelle Vautier 10
1400 Yverdon

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

