



Massage relaxant



Cours garanti

Description

Faites de vos mains un outil de bien-être ! Par des mouvements lents, superficiels puis profonds, créez un état de relaxation et de bien-être en réduisant les tensions nerveuses. De plus, les huiles essentielles utilisées vous feront voyager dans un univers de senteurs tout en accentuant les bienfaits du massage.

Contenu

- Instructions pratiques
- Initiation au déroulement d'un massage
- Apprentissage des mouvements de base
- Utilisation des huiles essentielles

Prérequis

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Objectifs

- Découvrir un moyen simple de supprimer le stress
- Tonifier, détendre le corps et l'esprit

Attestation

Pas de diplôme ni de certificat obtenus à la fin du cours.

Informations supplémentaires

Pour ce cours veuillez amener :

- 1 grand linge
- 1 ou 2 petit(s) linge(s)
- 1 drap housse
- Dans le cadre de la pratique du massage, veuillez prévoir un maillot de bain 2 pièces et éventuellement un petit coussin.

Date

29.02.2020 - 29.02.2020 / E_1384362

Horaire

14:00 - 17:00 h

Jours

Sa

Durée

1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 84.00

Lieu du cours

Vevey, rue des Entrepôts 4, 1800 Vevey

Dates

Jour

Date

Heures

Ecole-club Migros Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

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

école-club

MIGROS



Massage relaxant



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

1 Sa

29.02.2020

14:00 - 17:00

Ecole-club Migros Vevey

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

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

