



# Massage du dos et de la nuque base

<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 étendre et assouplir les muscles dans la zone nuque-dos-épaules. Les symptômes de stress et les tensions sont ainsi éliminés et les blocages d'énergie dénoués. Grâce au massage mutuel, vous profitez également de ces avantages pour votre propre santé.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bases de l'anatomie et de la physiologie</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 un traitement complet dans le cadre de l'utilisation à domicile et de la prévention.</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>	25.04.2020 - 25.04.2020 / E_1385094
<b>Horaire</b>	09:00 - 16:00 h
<b>Jours</b>	Sa
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 144.00
<b>Lieu du cours</b>	Rue du Manoir 1, 1920 Martigny
<b>Ecole-club Migros Martigny</b>	Tel. +41 27 720 41 71
Rue du Manoir 1 1920 Martigny	eclub.martigny@migrosvs.ch <a href="http://ecole-club.ch">ecole-club.ch</a>



# Massage du dos et de la nuque base

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Sa	25.04.2020	09:00 - 16:00

**Ecole-club Migros Martigny**

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

