



Massage Ayurvédique (Abhyanga)



Cours garanti

Description

L'Abhyanga est le massage de base de l'ayurvéda "science de la vie en Inde". Relaxant et énergétique, il est Souverain contre la fatigue générale et l'agitation du mental. Il relache les tensions physiques et réveille en douceur la conscience du corps. Par ses grands lissages doux et enveloppants, il apporte détente, harmonie, vitalité et favorise l'apaisement du corps et de l'esprit.

Contenu

Découvrir quelques notions d'Ayurveda et apprendre le massage Abhyanga. Ce grand massage agit sur le corps physique et énergétique ainsi que sur les muscles longs, et la mobilité articulaire. Il aide à éliminer les toxines, éloigne le vieillissement cellulaire et nourrit les tissus du corps. Il permet aussi à l'énergie vitale d'être diffusée dans tout le corps.

Prérequis

Aucun

Groupe cible

Adultes

Objectifs

Savoir pratiquer le massage Abhyanga sur tout le corps.

Date

29.02.2020 - 29.02.2020 / E_1385426

Horaire

10:00 - 17:00 h

Jours

Sa

Durée

1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 180.00

Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates

| Jour | Date | Heures |
|------|------------|---------------|
| 1 Sa | 29.02.2020 | 10:00 - 17:00 |

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

école-club

MIGROS