



Massage Ayurvédique (Abhyanga)

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	15.07.2020 - 17.07.2020 / E_1385463		
Horaire	18:00 - 21:00 h		
Jours	Me;Ve		
Durée	2 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 Me	15.07.2020	18:00 - 21:00
	2 Ve	17.07.2020	18:00 - 21:00

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