



Massage dos-nuque (à but familial)

Description	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 détendre les muscles dans la zone dos-nuque-épaules. Les symptômes de stress et les tensions sont ainsi éliminés. Grâce au massage entre participants, vous profitez également de ces avantages pour votre propre santé.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Quelques notions d'anatomie de base• Informations sur les indications et les contre-indications• Techniques de base et déroulement du massage du dos et de la nuque
Prérequis	Aucune connaissance préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Dans ce cours, vous apprenez de manière ciblée le traitement du dos, de la ceinture scapulaire et de la nuque.• En outre, vous apprenez les bases de cette méthode et vous êtes ensuite en mesure de pratiquer ce massage dans un cadre familial.
Etapes suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Cycle masseur de santé• Cycle massage classique• Massage des zones réflexes du pied - plus• Massage classique - plus• Massage de couple - plus• Shiatsu - plus
Date	18.06.2020 - 25.06.2020 / E_1386315
Horaire	18:00 - 21:00 h
Jours	Je
Durée	2 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 108.00
Lieu du cours	Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Ecole-club Migros Fribourg Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





Massage dos-nuque (à but familial)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	18.06.2020	18:00 - 21:00
	2 Je	25.06.2020	18:00 - 21:00

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS