



Massage en couple

Description	Véritable outil contre le stress et l'anxiété, le massage favorise la détente et la réduction des tensions nerveuses. Ce cours constitue une expérience d'apprentissage à deux de techniques simples de massage.
Contenu	. Apprentissage des bonnes postures pour masser. . Initiation et apprentissage de techniques simples de massage. . Apprentissage d'un protocole de massage.
Objectifs	Au sein d'un petit groupe, vous allez apprendre à donner un massage de bien-être , avec un protocole simple et relaxant.
Méthodologie/Didactique	Brèves explications théoriques. Démonstration et pratique du massage par deux, en couple. NB:les inscriptions se font en couple (le prix étant indiqué par personne).
Informations supplémentaires	Merci d'apporter: <ul style="list-style-type: none">• Un drap housse pour la table de massage• Deux grandes serviettes ou paréos• Une couverture pour vous couvrir• Huile de massage• Une tenue confortable propre et légère (pas jeans) permettant l'aisance des mouvements (avant-bras nus) Chaussettes ou chausson• Une bouteille d'eau
Date	14.03.2020 - 14.03.2020 / E_1391299
Horaire	09:30 - 15:30 h
Jours	Sa
Durée	1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 150.00
Lieu du cours	Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

Ecole-club Migros Genève Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy
ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch





Massage en couple

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	14.03.2020	09:30 - 15:30

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

