



Automassage de la tête anti stress

Description	Découvrez des techniques d'automassage de la tête (visage, tête, nuque, épaules) permettant de réduire le stress, d'apporter un sentiment de bien-être et de sérénité. Ses effets sont stimulants en cas de fatigue.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Techniques de massage du crâne, du visage et de la nuque• Stimulation des énergies en cas de fatigue• Action de détente en cas de stress		
Prérequis	Aucune connaissance préalable n'est requise		
Objectifs	Découvrir des techniques simples accessibles à tous permettant d'évacuer les effets du stress dû aux tensions journalière émotionnelles et physiques. Elles peuvent également avoir un effet stimulant en cas de fatigue.		
Attestation	Pas de diplôme ni de certificat obtenus à la fin du cours.		
Informations supplémentaires	<ul style="list-style-type: none">• Utilisation d'huile de massage: éviter d'être maquillée• Automassage : visage, tête, nuque, épaules• Prendre 1 petit linge + 1 grand linge ou 1 drap		
Date	19.10.2021 - 19.10.2021 / E_1512740		
Horaire	18:00 - 21:00 h		
Jours	Ma		
Durée	1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 84.00		
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	19.10.2021	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

