



Massage de la nuque et du dos

Beschreibung	Après une journée bien remplie, rien n'est plus agréable de donner ou de recevoir un tel massage!
Inhalt	Nous allons apprendre à nous détendre par l'apprentissage de techniques de massages spécifiques pour le dos et la nuque et par des exercices de relaxation facilement praticables dans la vie quotidienne. A chaque leçon nous aborderons, après une brève explication théorique, une technique de massage différente, nous permettant de disposer d'acquis variés à la fin du cours.
Voraussetzung	Aucun
Zielgruppe	Adultes
Lernziele	Savoir pratiquer quelques techniques simples à utiliser pour soulager nos tensions et divers maux au niveau de la nuque et du dos, dus au stress, aux mauvaises postures ou au manque d'exercice physique
Zusatzinfo	<p>Veillez apporter dès la 1ère leçon:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 drap housse• 2 linges (1 grand, 1 petit)• 1 flacon d'huile de massage• De quoi prendre des notes• Tenue confortable conseillée.
Datum	auf Anfrage / D_28603
Dauer	Total 6.00 Lektion(en)
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Ecole-club Migros Nyon (in Planung)

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS