



# Massage Ayurvédique (Abhyanga)

<b>Beschreibung</b>	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.		
<b>Inhalt</b>	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.		
<b>Voraussetzung</b>	Aucun		
<b>Zielgruppe</b>	Adultes		
<b>Lernziele</b>	Savoir pratiquer le massage Abhyanga sur tout le corps.		
<b>Datum</b>	15.07.2020 - 17.07.2020 / E_1385463		
<b>Zeit</b>	18:00 - 21:00 h		
<b>Wochentage</b>	Mi;Fr		
<b>Dauer</b>	2 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 180.00		
<b>Durchführungsort</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	15.07.2020	18:00 - 21:00
	2 Fr	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](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

