



MASSAGE

Daniel Griesser a développé une technique de massage manuels permettant de travailler plus en profondeur et qui est également moins fatigante pour vous. Décontracter la musculature crispée permet au corps tout entier de se détendre. La récupération d'un sportif est meilleure après un massage. Avec les mêmes prises, vous pouvez aussi décontracter des muscles durcis à cause d'une douleur. Détendre la musculature favorise la diminution des douleurs. Les cours sont axés sur la pratique, durant le cours il n'y a pas de théorie. Vous recevrez un classeur de théorie, des photos qui montrent les manoeuvres et un DVD vous permettant de réviser les prises.

Thèmes : Surtout le massage décontractant et relaxant, le massage sportif.

Lieu du cours :

MEDI-ACADEMIE Sàrl, Rue de Lausanne 60, 1020 Renens

Durée du cours: 1 journée de 9h à 18h

Dates des prochains cours : Di 03.01.2010

Di 09.01.2011

(Les deux cours sont identiques)

Prix du cours : CHF 320.- tout compris (cours, matériel, certificat, DVD, boissons, dîner, cafés, etc.)



INCLUS