



MASSAGE

Daniel Griesser a développé une technique de massages manuels moins fatigante pour vous, qui permet de travailler plus en profondeur en décontractant la musculature crispée. Cela permet donc au corps tout entier de se détendre, ce qui favorise la diminution des douleurs. On peut d'ailleurs observer que 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. Axés sur la pratique, les cours sont exempts 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 09.01.2011

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



INCLUS