



Module à option approfondissement des gestes de détente/2019-2020/CS

## PLAN DU COURS

DATES	GESTES TRAVAILLES
<b>6 octobre 2018</b>	<b>Matin:</b> Introduction- Présentation Massage anti-stress Massage des mains  <b>Après-midi:</b> Massage du dos à l'huile
<b>2 novembre 2019</b>	<b>Matin:</b> Massage du dos habillé (assis) Massage du ventre  <b>Après-midi:</b> Massage des jambes
<b>14 décembre 2019</b>	<b>Matin:</b> Massage latéral du dos Massage du visage  <b>Après-midi:</b> Introduction à la polarité
<b>29 février 2020</b>	<b>Matin:</b> Révision des massages Massage des bras Structure du massage essentiel  <b>Après-midi:</b> Massage essentiel