



Module à option approfondissement des gestes de détente/2023-2024/CS

PLAN DU COURS

DATES	GESTES TRAVAILLES
28 octobre	Matin: Introduction- Présentation Massage anti-stress Massage du dos habillé (assis) Après-midi: Massage des jambes
11 novembre 2023	Matin: Massage du ventre Massage des mains Après-midi: Massage du dos à l'huile
20 janvier 2023	Matin: Massage latéral du dos Massage du visage Après-midi: Introduction à la polarité
9 mars 2024	Matin: Révision des massages Massage des bras Structure du massage essentiel Après-midi: Massage essentiel