



Module à option approfondissement des gestes de détente/2024-2025/CS

PLAN DU COURS

| DATES | GESTES TRAVAILLES |
|------------------|---|
| 19 octobre 2024 | <p>Matin: Introduction- Présentation Massage anti-stress Massage des mains</p> <p>Après-midi: Massage du dos à l'huile</p> |
| 23 novembre 2024 | <p>Matin: Massage du dos habillé (assis) Révision massage du dos et massage latéral du dos à l'huile Apports théoriques</p> <p>Après-midi: Massage des jambes</p> |
| 7 décembre 2024 | <p>Matin: Massage du ventre Massage du visage Self havening</p> <p>Après-midi: Introduction à la polarité</p> |
| 25 janvier 2025 | <p>Matin: Révision des massages Massage des bras Structure du massage essentiel</p> <p>Après-midi: Massage essentiel</p> |