



## INFORMATIONS

 CERNAY Maison des Associations Cernay

 Début le dimanche 15 novembre 2026

 DURÉE : 06:00

Prix : **54.00 €**

**PROFILS :** Formateur & Praticien en Vitalothérapie

### PRE REQUIS :

Ces techniques de massage par pression se font dans le respect des personnes.

Accepter de toucher le corps humain et également d'être touché-e-s, tout en restant habillé-e-s.

Apporter une grande serviette de bain ou drap ou un tapis de yoga à poser sur la table, afin que cela soit plus doux lorsque vous êtes allongé sur la table en bois.

- Venir en tenue souple, la pratique se fait habillé-e-s.

### MATERIEL :

Vidéoprojecteur + Écran

**CODE ACTIVITÉ :** 11CE783

## DESCRIPTION

Cette formation vous apportera des techniques utiles pour aider vos proches et votre famille, sans que cela remplace la médecine conventionnelle.

Vous apprendrez à utiliser vos mains, afin de prévenir et soulager les douleurs, libérer les tensions musculaires.



## OBJECTIFS

Vous apprendrez à utiliser vos mains pour prendre soin de vous et de vos proches, la pression des doigts permettant la prévention des douleurs.

Vital énergie apporte la détente, l'harmonisation et la tonification du corps comme de l'esprit.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Dimanche	15-11-2026	10:00	06:00	