Automassage traditionnel

A l'usage des sages-femmes et de leurs clientes

Objectifs

Vous saurez identifier les zones les plus tendues de votre corps et acquérir la compétence nécessaire pour les masser, procurant ainsi davantage de confort et de bien-être général. Vous comprendrez la nécessité d'une manipulation régulière pour soulager les zones douloureuses et favoriser la détente et l'équilibre vital.

Contenu

Notions et buts de la médecine traditionnelle indienne • Routines quotidiennes • Bénéfices et contre-indications du massage • Pharmacopée traditionnelle: huiles végétales et essentielles • Massages praticables à tout moment de la journée (dans les transports, à la maison, au travail)

Méthodologie/Didactique

Conférence, enseignement frontal, discussion, entretien formateur, exercices pratiques, travail corporel

Aucun pré-requis en massage n'est demandé pour participer à cette formation. Un support de cours d'environ 80 pages sera remis.

Participant-e-s

Sages-femmes

Intervenant-e-s

Nadia Plagnard, sage-femme exerçant sous propre responsabilité professionnelle et professeure de yoga

Date, lieu

Jeudi 5 février 2026 et

vendredi 6 février 2026, Bussigny

Horaire

8h30-17h30

Nombre

Minimum 10, maximum 16

Points log

14

Prix

Membres CHF 460.-

Non-membres CHF 610.-

Délai d'inscription

15 janvier 2026