



L'acupressure pour soulager les inconforts

Le vendredi 10 octobre 2025 de 9h à 12h

Objectifs

Cet atelier vous offre une introduction à l'acupressure, une technique ancestrale de la médecine traditionnelle chinoise. Vous apprendrez à utiliser vos mains pour appliquer une pression sur des points spécifiques du corps afin de soulager divers inconforts et douleurs. L'acupressure utilise les points d'acupuncture sans les aiguilles, juste par des massages et des pressions.

Contenu

- Comprendre les principes fondamentaux de l'acupressure ;
- Identifier les points d'acupressure clés pour soulager les douleurs courantes (maux de tête, douleurs musculaires, stress, etc.) ;
- Apprendre les techniques de pression et de massage pour une application efficace ;
- Développer des compétences pratiques pour intégrer l'acupressure dans votre routine quotidienne ou professionnelle.

Méthodologie

Après une introduction aux concepts fondamentaux de l'acupressure, les participants apprennent à identifier et localiser les points d'acupressure clés sur le corps humain. Des démonstrations pratiques permettent aux apprenants de s'adonner aux techniques de pression nécessaires pour soulager divers inconforts.

Public Cible

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant découvrir des méthodes naturelles pour soulager les inconforts, ainsi qu'aux professionnels de la santé et du bien-être cherchant à enrichir leurs compétences.

Matériel

Tenue confortable.

Formatrice

Virginie Klon, Kinésologue agréée depuis 18 ans, Formatrice en école de Kinésiologie, Thérapeute psycho-corporelle, Psychomotricienne relationnelle, Maître-assistant à la HELHa.

Lieu et adresse de la formation :

Centre de Dépaysement et de Plein Air de Saint Vaast
Rue Omer Thiriar, 232, 7100 La Louvière

Renseignements :

secretariat-ceref-sante@helha.be / Tél. 0477/ 563.257

Inscriptions uniquement en ligne : <https://cerefsante.helha.be/>

Date limite d'inscription : 26 septembre 2025

Prix : 65 EUR* - Min : 12 / Max. 16 participants

La pauses-café est comprise dans les frais d'inscription.