

# AUTO-MASSAGES

## MYOFASCIAUX

Foam roll & balles :

Comment les utiliser efficacement ?



SAMEDI 12 OCTOBRE de 10h à 11h30



### Informations :

Quand :

Samedi 12 octobre 2019

De 10h à 11h30

Pour qui :

Ouvert à toutes et tous

Intervenant :

**Michaël VINCENT**

Préparateur Physique SQ

Functional Movement Systems

BlackRoll Trainer



Les Massages Myofasciaux Autogène (MMA) permettent une action sur les tissus mous et les principaux triggers points.

Présentation des principes fondamentaux et des techniques de base d'auto-massage : Aspects théoriques et applications pratiques pour la santé et la performance sportive.

Activation, Mobilité, Récupération

Pourquoi ? Quand ? et Comment bien utiliser les techniques d'auto-massage avec foam roll, mini roll, balles et sticks !

Apportez vos outils & Apprenez à vous en servir efficacement

Informations et inscriptions  
au desk de Sport Quest :

info@sportquest.ch

OU

022 320 65 65

Prix Workshop : **30.-**

