

La relaxation par le massage pour les personnes âgées

M^{me} Marion Chaignat, ASSC à l'H-JU et masseuse

Objectifs

- Découvrir les bienfaits des massages.
 - Se sensibiliser à ce sens primaire qu'est le toucher.
 - Acquérir des gestes de base en massage.
-

Contenu

- Gestes de bases simples en massage ;
 - Connaissance des principes du toucher ;
 - Approche de relaxation ;
 - Atelier pratique ;
-

Horaires

De 8h30 à 17h

Public-cible

Le personnel soignant et d'animation

Nombre

12 personnes maximum

28 février 2023

Hôpital du Jura – site de Porrentruy
Grande salle du 6^{ème}

14 septembre 2023

Hôpital du Jura – site de La
Promenade
Salle des Sommètres