

# La relaxation par le massage pour les personnes âgées

---

M<sup>me</sup> 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

19 mars 2024

Hôpital du Jura – site de La  
Promenade  
Salle des Sommètres

17 septembre 2024

Hôpital du Jura - site de Porrentruy  
Grande salle du 6ème