

# Promotion de la santé: Coordination respiratoire et bien-être

## Contenu du cours

Une semaine privilégiée pour découvrir ou approfondir sa coordination respiratoire MDH dans un contexte convivial et d'échange. Le but de ce travail est d'amplifier et d'harmoniser le mouvement du diaphragme afin de restaurer la fonction respiratoire dans son entier. Ce travail influence non seulement l'état fonctionnel du système respiratoire, mais aussi la personne en elle-même.

## Informations sur la méthode

[www.breathingcoordination.ch](http://www.breathingcoordination.ch)

## Programme

**Matin:** Travail en groupe (théorie et exercices pratiques)  
**Après-midi:** Séance individuelle avec Christian Maillard  
 Séance bien-être avec Pierre Schwab  
 Temps libre et activités diverses (promenades, activités créatrices et manuelles)  
**Soir:** Films, jeux, échanges

Eventuellement possibilité d'aller à Lavey-les-Bains sous sa propre responsabilité, prix d'entrée non compris dans le prix du cours.

*Inscription*  
 En ligne [www.aspr-svg.ch](http://www.aspr-svg.ch) >>> cours  
 Courriel formulaires chez [erika.piat@aspr.ch](mailto:erika.piat@aspr.ch)  
 Poste adresse voir liste des cours

*«Les moments du matin en groupe se sont déroulés dans un excellent climat entre apprentissage, écoute, échange et exercices pratiques.»*

Un participant

## St-Maurice

**28 mai au 2 juin 2017**

### Lieu:

Hôtellerie Franciscaine  
 Rue A.-de-Quarterry 1, 1890 St-Maurice VS  
 Tél. 024 486 11 11, Fax 024 486 11 69  
[www.hotellerie-franciscaine.ch](http://www.hotellerie-franciscaine.ch)

### Chambres:

Simple et doubles avec WC/douche

### Participants:

8 personnes atteintes de polio/post-polio ou avec un handicap physique

### Direction:

Pierre Schwab  
 Maillefer 39, 2000 Neuchâtel  
 Tél. 032 731 81 45

### Intervenant:

Christian Maillard  
 physiothérapeute, praticien en coordination respiratoire MDH

### Prix:

Pour membres ASPr-SVG  
 CHF 650.-

Non-membres  
 CHF 800.-

**Délai d'inscription: 14 avril 2017**

