



#### LIEU

Hôtellerie Franciscaine  
Rue A.-de-Quartéry 1  
1890 Saint-Maurice  
024 486 11 11  
www.hotellerie-franciscaine.ch



#### CHAMBRES

Simple et double avec WC/douche



#### PARTICIPANTS

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



#### INTERVENANT

Christian Maillard, physiothérapeute,  
praticien en coordination  
respiratoire MDH



#### DIRECTION

Pierre Schwab  
Maillefer 39  
2000 Neuchâtel  
032 731 81 45, 078 808 71 07



#### PRIX TVA COMPRISE

##### Membres ASPr-SVG

CHF 650

##### Non-membres ASPr-SVG

CHF 800

Frais de déplacement non compris

#### Vous êtes au bénéfice de prestations complémentaires ?

Veillez-nous faire parvenir une  
copie de votre décision. Nous  
traiterons votre dossier de manière  
confidentielle afin de voir si vous  
pouvez bénéficier d'un soutien  
financier.

#### Inscription

En ligne : [www.aspr-svg.ch](http://www.aspr-svg.ch) >> cours  
Par poste : formulaire au milieu du  
magazine

**Délai d'inscription : 01.04.2019**



#### BIEN-ÊTRE

## Promotion de la santé : coordination respiratoire et bien- être au printemps

### Saint-Maurice VS

12.05. au 17.05.2019

„En te levant le matin, rappelle-toi  
combien est précieux le privilège de  
vivre, de respirer, d'être heureux.“

*Marc Aurèle*

#### Contenu du cours

Une semaine privilégiée pour découvrir ou approfondir sa coordination respiratoire MDH dans un contexte convivial 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.

**Information sur la méthode :** [www.breathingcoordination.ch](http://www.breathingcoordination.ch)

#### Programme

Matin : travail en groupe (théorie et exercices pratiques)  
Après-midi : séances individuelles avec Christian Maillard,  
séances bien-être avec Pierre Schwab, temps libre et activités  
diverses  
Soir : films, jeux, échanges

Possibilité d'aller à Lavey-les-Bains sous certaines conditions.