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

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.

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

CHAMBRES
Simples et doubles 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 ?
Veuillez-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 >> cours
Par poste : formulaire au milieu du magazine
Délai d'inscription : 01.04.2019