

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

13 au 18 mai 2018

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

cf. Marc Aurèle

- Lieu:** Hôtellerie Franciscaine  
Rue A.-de-Quartery 1, 1890 St-Maurice VS  
Tél. 024 486 11 11, Fax 024 486 11 69  
www.hotellerie-franciscaine.ch
- Chambres:** Simples et doubles avec WC/douche
- Participants:** 7 personnes atteintes de polio/post-polio ou avec un handicap physique léger
- Direction:** Pierre Schwab, Maillefer 39, 2000 Neuchâtel  
Tél. 032 731 81 45
- Intervenant:** Christian Maillard, physiothérapeute, *praticien en coordination respiratoire MDH*
- Prix:** Membres ASPr-SVG  
CHF 650.00  
  
Non-membres  
CHF 800.00
- Délai d'inscription:** **9 avril 2018**

## 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.

## Informations sur la méthode

www.breathingcoordination.ch

## Programme

- Matin:** Travail en groupes (théorie et exercices pratiques)
- Après-midi:** Séances individuelles avec Christian Maillard  
Séances 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-Bains sous sa propre responsabilité, prix d'entrée non compris dans le prix du cours.



En ligne : [www.aspr-svg.ch](http://www.aspr-svg.ch) »» cours  
Courriel : [formulaire chez cours@aspr.ch](mailto:formulaire chez cours@aspr.ch)  
Poste : adresse voir liste des cours

**Inscription**