Coordination respiratoire et bien-être (6 jours)

- Accompagnement par un thérapeute sur les 6 jours
- Matinées théoriques et pratiques sur des méthodes de relaxation et bien-être
- Thérapies individuelles sur mesure chaque après-midi
- Enseignement de techniques de respiration relaxantes
- Soirées films, jeux de société et discussions thématiques
- Petites balades à proximité

7 mai au 12 mai 670 CHF

COURS

Programme des 4 séjours thématiques à St-Maurice en Valais

Directeurs :

- Damien Pugliese
- Francine Giauque

Tous les séjours commencent par un repas de midi convivial pour apprendre à se connaître et se terminent par un tour de table lors du dernier repas de midi.

Tout est inclus lors du séjour : logement, déplacements, repas, visites, activités, assistants...

Contact ASPr-SVG :
- 026 322 94 34
- cours@aspr.ch

Le programme peut être adapté selon les préférences du groupe et selon la météo

Les directeurs de cours

Francine Giauque

Mes débuts à l'ASPr-SVG remontent à 1991 où j'ai été assistante d'un cours à Montana. Depuis, j'ai participé à de nombreux cours et j'ai rencontré beaucoup de membres avec qui nous avons partagé des séjours enrichissants.

En parallèle de mon activité au sein de l'Association, j'ai travaillé pendant 12 ans aux soins à domicile de la région du Jura bernois.

Depuis 2005, j'ai participé à divers cours à St-Maurice en compagnie de Pierre Schwab. J'apprécie beaucoup ce lieu et je connais très bien la région. Nous avons un grand choix d'activités et de visites adaptés à tous dans la région.

Damien Pugliese

J'ai repris la direction des cours de Saint-Maurice et Francine (encore merci !) me coache cette année après deux cours qui se sont très bien passés l'année dernière. J'ai pu aussi assister à un cours de Joanna Gerber à Sumiswald.

J'ai une association qui se nomme Sauvons Plus de Vies où l'objectif est de mieux cartographier les défibrillateurs du monde ainsi que de pouvoir en ajouter physiquement.

Je travaille sur pas mal d'autres sujets afin que la société puisse de manière générale être plus juste et que des vérités puissent être dites afin de faire bouger les choses. Un exemple : retard SBB/CFF quant à l'adaptation des gares pour les personnes à mobilité réduite.

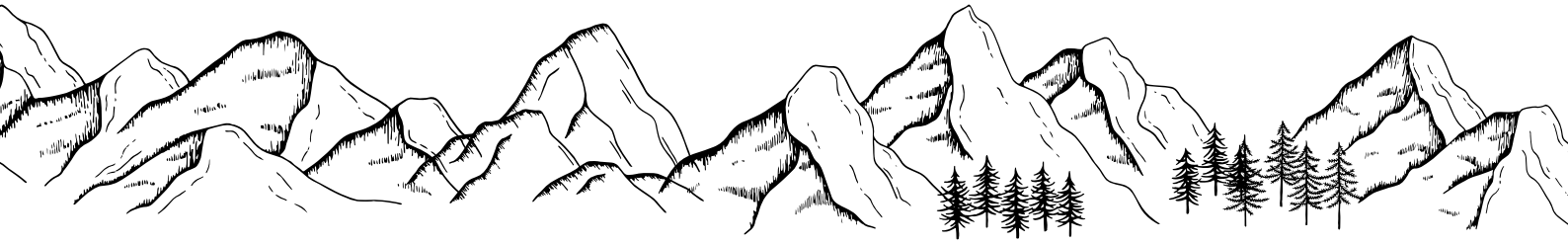
Hôtellerie franciscaine

St-Maurice

Accessibilité

Tout est accessible en chaise roulante.

paramap.ch



St-Maurice est une ville très charmant. L'hébergement a toutes les commodités nécessaires afin de passer de bons moments.

L'Hôtellerie franciscaine est un partenaire de longue date de l'ASPr-SVG. Elle possède des chambres avec des lits simples, des lits doubles pour les couples, des lits électriques 3 moteurs, des douches et toilettes adaptées, une entrée principale sans escaliers, un ascenseur. De plus, nous avons sur place des moyens auxiliaires supplémentaires. Cet endroit est aussi sur l'application de paramap.ch du fait que son « accessibilité » est dans les normes.

Du côté de l'alimentation et du personnel, c'est idéal, nous mangeons bien et varié sans compter les légumineuses et fruits qui proviennent directement de leur jardin. Cette bâtisse intègre une belle chapelle où l'été, la réfraction du soleil à travers les vitraux est juste splendide à voir.

Saint-Maurice est proche de nombreux d'autres lieux atypiques où nous faisons certaines de nos activités et sorties à travers nos séjours.

Damien Pugliese

Lieux et accompagnement adaptés pour personnes à mobilité réduite et en situation de handicap physique.

Coordination respiratoire et bien-être

St-Maurice VS

7 au 12 mai 2023

Une méthode pour améliorer la qualité de vie.

INFORMATIONS
> Hébergement en pension complète
> Encadrement adapté, physiothérapeute, praticien en coordination respiratoire MDH
> Programme d'animations

HÉBERGEMENT
Hôtellerie Franciscaine
www.hotellerie-franciscaine.ch

CHAMBRES
Simples et doubles avec WC/douche

PARTICIPANT-ES
Max. 7 (proches inclus)

DIRECTION
Damien Pugliese 078 220 29 35,
Francine Giauque 079 455 53 10

NON-COMPRIS
> Frais de déplacement jusqu'au lieu de séjour et retour
> Boissons et en-cas pris en dehors des repas

PRIX PAR PERSONNE
Pour membres ASPr-SVG
CHF 670.–
Pour non-membres
CHF 820.–

DÉLAI D'INSCRIPTION
31 mars 2023
Inscription et informations:
026 322 94 34, cours@aspr.ch
www.aspr-svg.ch>cours

CONTENU DU COURS

> Initiation théorique à la méthode de respiration MDH, reconnue pour ses bienfaits et dont le but est de redévelopper et de renforcer le diaphragme
> Exercices pratiques
> Séances individuelles de respiration pour diminuer les tensions à l'origine des troubles respiratoires
> Contacts sociaux dans un environnement convivial

VOUS SOUHAITEZ UN SOUTIEN FINANCIER? >>> P. 10