Kerenzerberg GL, 1 au 5 avril 2024

Liberté de mouvement dans l'eau

La natation pour les personnes en situation de handicap est une activité sportive formidable qui peut favoriser à la fois la forme physique et la détente. Elle permet de se mouvoir dans l'eau en ménageant les articulations et peut contribuer à renforcer les muscles et à améliorer l'endurance.

CONTENU DU COURS
> Séances de relaxation dans l'eau
> Aquafit sur mesure
> Nager et se baigner selon envie
> Bain à remous 38° C
> Détente
> Moments de partage et convivialité

NOS PRESTATIONS
> Hébergement en pension complète
> Direction et équipe d'encadrement
> Programme d'animations

HÉBERGEMENT
Seminarhotel Lihn

CHAMBRES
Simples et doubles

DIRECTION
Joanna Gerber 079 310 10 61

PRIX

Membres	CHF	480.–
Non-membres	CHF	610.–
Suppléments		
Chambre simple	CHF	220.–
Prestation de soins complexes	CHF	100.–
Alimentation spéciale (prix par repas)	CHF	5.–

DÉLAI D'INSCRIPTION
15 février 2024, puis sur demande

St-Maurice VS, 12 au 17 mai 2024

Coordination respiratoire MDH et bien-être

A travers la technique MDH, la respiration est utilisée pour synchroniser le mouvement et la concentration. L'inspiration est associée à l'extension du corps, tandis que l'expiration est associée à la contraction. Cette synchronisation permet de générer plus de puissance et de force, de réduire les risques de blessures et de soulager des maux existants.

CONTENU DU COURS
> Initiation théorique à la méthode de respiration MDH
> Séances individuelles de respiration
> Contacts sociaux dans un environnement convivial

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

HÉBERGEMENT
Hôtellerie Franciscaine

CHAMBRES
Simples et doubles avec WC/douche

DIRECTION
Damien Pugliese 078 220 29 35

PRIX

Membres	CHF	770.–
Non-membres	CHF	940.–
Suppléments		
Chambres simples	CHF	100.–
Prestation de soins complexes	CHF	100.–
Alimentation spéciale (prix par repas)	CHF	5.–

DÉLAI D'INSCRIPTION
12 mars 2024, puis sur demande