



SE MOBILISER AVEC CONFIANCE

Date samedi 30 mai 2026
Horaires de 10h à 16h00
Lieu Human to Nature, Route du Vergnolet 2, 1070 Puidoux
Intervenant M. Julien Thiémard

Information pratique : Activité limitée à 12 personnes. Tapis de sol à apporter

Une journée pour bouger en douceur, retrouver confiance dans son corps et mieux gérer son énergie au quotidien.

Grâce à la respiration, des mouvements adaptés et une approche progressive, vous découvrirez des outils simples pour se mobiliser sereinement et à votre rythme.

La journée alterne temps en intérieur et pratique en nature, favorisant l'ancrage, la détente et le plaisir de bouger.

Prix membre CHF 40.-
Prix d'associations partenaires CHF 80.-
Prix public CHF 135.-



Renseignements et inscriptions jusqu'au 21 mai 2026

ASFM

Association Suisse des Fibromyalgiques

Valérie Notz

Rue du Village 13, 1424 Champagne/VD

Téléphone : +41 77 409 92 28 / du lundi au jeudi de 08h30 à 11h30

valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch - www.suisse-fibromyalgie.ch

