



SE MOBILISER EN TOUTE CONFIANCE

Date Samedi 30 mai 2026

Horaire De 10h00 à 16h30

Lieu Espace Lavaux Bio, Route de Vergnolet 2, 1070 Puidoux

Intervenant Julien Thiémard – Infirmier diplômé, coach sportif & accompagnateur en montagne, nutritionniste, étudiant en naturopathie — fondateur de l'espace santé Human to Nature à Puidoux (www.humantonature.ch)

« Se mobiliser avec confiance : mouvement doux & gestion de l'énergie »

Cet atelier propose une journée orientée vers le mieux-être, le mouvement doux et la gestion de l'énergie, spécialement pensée pour les personnes vivant avec la fibromyalgie.

La matinée se déroulera dans mon local avec des outils concrets : respiration apaisante, mobilisation douce, détente neuromusculaire et stratégies simples pour mieux répartir son énergie.

L'après-midi sera consacrée à une mise en pratique en extérieur : marche consciente, mobilité légère, équilibre, respiration et relâchement.

Chaque participant repartira avec un plan d'action personnalisé et réaliste.

Prix membre : CHF 40.-

Prix association partenaire : CHF 80.-

Prix public : CHF 135.-



Renseignements et inscriptions jusqu'au 21 mai

ASF

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



**Votre don en
bonnes mains.**



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

