



## 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 ( <a href="http://www.humantonature.ch">www.humantonature.ch</a> )

### « 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.-



Votre don en  
bonnes mains.



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



Renseignements et inscriptions jusqu'au 21 mai

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](mailto:valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch) - [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)