



# Libération du péricarde et douleurs chroniques

Un accompagnement complémentaire pour plus de bien-être

La libération du péricarde est une approche corporelle douce, globale et respectueuse, qui accompagne les personnes souffrant de fibromyalgie ou de douleurs chroniques vers plus d'apaisement et de confort.

## Quels bienfaits ?

- **Apaisement du système nerveux :** Le soin favorise une détente profonde, aide à réduire le stress et les angoisses, et peut améliorer la qualité du sommeil.
- **Soulagement des tensions et des douleurs :** Il contribue à une diminution des douleurs et à un relâchement global du corps.
- **Respiration plus libre :** Le travail autour de la zone thoracique aide à relâcher les tensions, améliorer la respiration et diminuer la sensation d'oppression.
- **Mieux-être émotionnel :** Le soin offre un espace d'écoute et de sécurité, propice au lâcher-prise émotionnel.
- **Reconnexion au corps :** Il permet de mieux ressentir son corps, de respecter ses limites et de retrouver une sensation d'équilibre.

*Fabienne Fasel et Pierre Oberson*  
Praticiens et formateurs



### Billetterie

Prix membre : 40.-

Prix d'association partenaire : 80.-

Prix Public : 135.-

12 septembre 2026

de 10h00 à 17h00

Restaurant Le Jura

Route du Jura 20, 1700 Fribourg

**Renseignements et inscriptions**

jusqu'au 4 septembre

ASF

Association Suisse des

Fibromyalgiques

Valérie Notz +41 77 409 92 28

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

[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

