

A scenic view of a mountain valley. In the foreground, a large, multi-story wooden building with a red roof and white accents sits on a green grassy slope. Behind it is a dense forest of tall evergreen trees. In the background, a massive, rugged mountain range rises, with rocky peaks and patches of snow. The sky is a clear, vibrant blue with a few wispy white clouds.

UN TEMPS POUR MON DOS

Retraite santé & ressourcement

4 -8 mars 2020

Selon une enquête réalisée en 2011 par la Ligue suisse contre le rhumatisme, 80% de la population suisse souffre de mal de dos entre une fois par an et plusieurs fois par semaine.

« Le mal de dos représente l'une des pathologies les plus répandues. Pourtant, le Fonds national suisse ne consacre qu'une part infime de son budget aux troubles de l'appareil locomoteur », nous indique le Dr Farshad, professeur spécialisé en chirurgie de la colonne vertébrale. Le mal de dos n'est en effet pas une pathologie mortelle.

Cependant, lorsqu'elle devient chronique, cette pathologie peut grandement impacter le bien-être et le quotidien. Il est aujourd'hui établi que le mal de dos chronique peut provenir d'une multitude de facteurs (stress, postures incorrectes, manque d'exercice physique, gestes répétés,..) et qu'un traitement pluridisciplinaire est donc essentiel pour l'adresser. C'est dans cette perspective que Bernard Pulfer, directeur du centre de ressourcement Riversong et Sandra Dupuis, thérapeute complémentaire, spécialiste de la posture et professeure de yoga, vous présente ce programme innovant.

Lors de ses semaines de ressourcements, Bernard a noté l'effet curatif du programme qu'il offre à ses clients à travers les bains salins à l'eau de source avant tout, mais aussi le sentier pied-nu, le cadre idyllique, la nourriture saine, le sommeil restaurateur et le recul sur le mode de vie. Quant à Sandra Dupuis, elle a, à maintes reprises, observé une amélioration significative, voire une disparition, des douleurs de dos chroniques de sa clientèle. Ce programme est le fruit commun de leur expérience et expertise.

Tous deux ont aussi expérimenté à plusieurs reprises l'utilité d'un espace où l'on puisse s'arrêter. Stopper le mouvement habituel et voir « la douleur » en toute tranquillité. Souvent, un membre ou un organe exprime sa douleur et nous le prenons comme une gêne. On peine à trouver 1 à 2 heures par mois pour s'en occuper ou pour déléguer cette affaire à un tiers et le problème se règle donc rarement. Le fait de vraiment s'offrir une pause, de se détendre, de découvrir la contemplation tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de soi est donc au cœur de cette offre.



HORAIRES

7h00 : Réveil
7h30-9h00 : Yoga & méditation
9h00-11h00 : Petit déjeuner & temps libre ou massage
11h00-12h00 : Education anatomie & embodiement
12h00-14h00 : Repas & repos
14h00-16h00 : Marche
16h00-18h00 : Bains
18h00-19h00 : Souper
19h00-20h00 : Danse, dialogue & méditation
20h00-22h00 : Silence, musique & création
22h00 : Extinction des feux

Arrivée le 04.03 à 18h // Départ le 08.03 à 18h

TARIFS

998 CHF tout compris

en chambre double

Options possibles:

*chambre individuelle: + 80 CHF

*séance individuelle de Rolfing : + 160 CHF
(remboursement par les assurances complémentaires)

Conditions:

50% à payer à la réservation annulable et remboursable 45 jours avant la retraite
50% restant à payer cash à l'arrivée