

Mieux vivre la maladie de Parkinson grâce à la logopédie, à la méditation et au yoga doux



INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu : cabinet Noesis, rue de la Dent-Blanche 10 à Sion, 2^e étage

Nombre de participants : maximum 6

Niveau : aucun prérequis nécessaire

Durée : 1h15

Dates des séances : mardi 16h30-17h45

- 18 avril
- 25 avril
- 2 mai
- 9 mai
- 23 mai
- 6 juin
- 13 juin
- 20 juin

Participation financière : prise en charge par la LaMAL sur présentation d'une ordonnance de logopédie. 15.-/ personne pour les 8 séances en sus pour du petit matériel.

Inscription : par email à logo.geraldine@proton.me ou par téléphone au 078/661.04.08 (de préférence par sms). Délai d'inscription au 31.03.2023.

PUBLIC CIBLE ET DESCRIPTION DU COURS

Public cible

Vous vivez avec la maladie de Parkinson et vous souhaitez pratiquer des exercices de mobilité en douceur, de respiration, stimuler l'expressivité de votre visage et bénéficier des techniques développées pour stimuler les circuits dopaminergiques au travers de l'odorat ? Ces ateliers sont faits pour vous ! Une logopédiste (Géraldine Triponez-Dayer) et une enseignante en méditation et en yoga doux (Céline Müller) ont uni leurs forces pour vous proposer une session de 8 séances pratiques.

Description du cours

Les bienfaits de la logopédie, du mouvement doux, de la méditation et de la respiration consciente ont largement été démontrés dans le cadre de la maladie de Parkinson. Partagez un moment convivial et bienveillant, et prenez soin de vous en nous rejoignant.

Pendant ces séances, nous vous offrons :

- des moments de méditation favorisant la diminution du stress et de l'anxiété qui ont tendance à aggraver les symptômes de la maladie de Parkinson.
- des exercices moteurs afin d'activer et de fluidifier les mouvements de votre corps pour améliorer votre voix et votre expressivité en atténuant les tensions des muscles du visage.
- des exercices pour prévenir la survenue des troubles de la déglutition en tonifiant les structures impliquées dans cette fonction.
- des exercices olfactifs avec des huiles essentielles pour stimuler votre mémoire et la production de dopamine. La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative qui affecte principalement la dopamine, or l'odorat ferait intervenir ce neurotransmetteur.

Offrez-vous un moment privilégié avec vous-même pour vous reconnecter à votre corps, pour être plus à l'aise dans les échanges, gagner en confiance pour les interactions sociales et mieux vivre la maladie.

Votre inscription sera définitive dès la transmission d'une ordonnance de logopédie. Une confirmation écrite vous sera adressée.