



Formation sur le thème clé 2025 « Entraînement en toute conscience »

Vendredi 28 mars 2025 13 h 00 – 14 h 30
visioconférence par l'application Zoom

Objectifs du webinaire :

- Connaîtront les **principaux paramètres** pour un entraînement conscient.
- Seront capables de choisir les paramètres qu'ils souhaitent utiliser pour **optimiser leur pratique** tout en maintenant la simplicité et l'efficacité.
- Sauront intégrer des techniques de **pleine conscience** pour améliorer la **connexion corps-esprit** pendant l'entraînement.

Programme (sous réserve de modifications)

- 13 h 00** **Accueil et informations de la Ligue suisse contre le rhumatisme**
Andrea Burger
- 13 h 15** **Exposé**
Roger Hilfiker
- 14 h 30** **Fin**
Andrea Burger



Informations générales

- Déroulement :** Vous avez besoin d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone avec une connexion Internet stable.
Envoie du lien « Zoom » 3 jours avant la visioconférence
- Organisation :** Ligue suisse contre le rhumatisme, Josefstrasse 92, 8005 Zurich – Tél. 044 487 40 00, www.ligues-rhumatisme.ch
- Orateurs :** **Roger Hilfiker**, Physiothérapeute et épidémiologue (PhD), Physiothérapie Tschopp & Hilfiker, 3902 Glis
Andrea Burger, Physiothérapeute, Ligue suisse contre le rhumatisme, Zurich
- Participants :** Physiothérapeutes, ergothérapeutes, monitrices, collaborateurs des organisations membres et de la Ligue suisse contre le rhumatisme, toute personne intéressée par le sujet
- Prix du cours :** 25.- CHF
- Conditions d'annulation :**
Toute annulation du cours doit être effectuée auprès de la Ligue suisse contre le rhumatisme par écrit ou par téléphone.
Annulation entre 30 à 1 jours avant le cours
Les frais de dossier d'un montant de Fr. 10.- seront perçus.
Absence injustifiée le jour du cours
La totalité des frais sera facturée.
- Délai d'inscription :** **Vendredi 21 mars 2025**
(vous recevrez le lien pour l'application Zoom quelques jours avant la visioconférence)