

COURS collectifs FELDENKRAIS®

Pour vous mettre en mouvement avec intelligence et douceur...

Cours **collectifs** de prise de conscience à travers le mouvement guidés par la voix du praticien (PCM) :

- ✚ Mardi 9h15-10h15 Porrentruy (route de Coeuve 3)
- ✚ Mardi 12h15-13h15 Porrentruy (Midi Actif Oiselier B)
- ✚ Mardi 18h30-19h30 Moutier (rue Centrale 21)
- ✚ Vendredi 8h45-9h45 Moutier (av de la liberté 5)
- ✚ Vendredi 12h30-13h30 Moutier (rue Centrale 21)
- ✚ Sur demande : en institutions ou entreprises

Prix : 24.- /hre **Rabais AVS/AI/AC** : 22.-/hre **1^{er} cours GRATUIT !**

ATELIERS SOMMEIL de Sounder Sleep System®

« Méthode pour améliorer la qualité du sommeil, favoriser l'endormissement, réduire le stress et l'anxiété durant la journée à l'aide de mini mouvements calmants, relaxants et berceurs » à Moutier, Porrentruy, en ligne ou en entreprises.

Prix: 240.- pour les 5 sessions de 1h30 chacune.

Inclus: support de cours, audios et suivis indiv. durant 21 jours

ATELIERS à thèmes **EX** : dos, nuque, épaules, bras. chutes, et équilibre, yeux, mâchoires, périnée et plancher pelvien, enfants, personnes âgées, etc... selon demandes et envies.

Animés par : Anita Rubini-Ghigna infirmière spéc. en santé au travail & médecine intégrative (Feldenkrais, Sounder Sleep System)
Formatrice d'adultes et de PDSB
Agrée ASCA et RME depuis 2009. Remboursée par la plupart des assurances complémentaires !

LES SUIVIS PERSONNALISES :

Séances **individuelles** d'intégration fonctionnelle (IF) guidées par le toucher doux et non invasif du praticien agissant sur le squelette, les muscles, fascias et syst. nerveux de la personne).

✚ Moutier rue Centrale 21

Prix : 1^{ère} séance avec anamnèse durée 1h30 : 140.-

Séances suivantes : 120.-/50 min (90.- pr pers. sans ass. complémentaire)

A **domicile** : Concept **CADO®** depuis 2017 (Complémentaires à domicile) Pour les personnes à mobilité réduite. (Prix en fonction du lieu et de la durée des interventions)

Les accompagnements pour :

✚ **Proches aidants** : (Prix selon lieu et durée)

Evaluation, soutien et aide pour améliorer la prise en charge lors des mobilisations, transferts ou tout autres activités de soins.

✚ **Entreprises, institutions et écoles** :

Infirmière spécialisée en santé au travail. Conseils, soutiens et applications de moyens pour améliorer la santé au travail, réduire les troubles musculosquelettiques (TMS) risques psycho-sociaux (RPS) et l'absentéisme (Prix selon mandat)

Contact : anita.rubini@bluewin.ch Tél : 079/314.59.65

Sites : www.lambulsens.ch, www.meindex.ch/anita.rubini-ghigna, et www.isqvt . Sur LinkedIn : Anita Rubini-Ghigna