

Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 140: Sicher durch den Alltag = La sécurité au quotidien = Sicurezza nella vita quotidiana

Rubrik: Cours

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nouveaux cours d'activité physique

Parkinson Suisse a le plaisir de vous proposer trois nouvelles activités en 2021.

Dance et mouvement à Martigny

Par la danse et le mouvement, ce cours développe la mobilité, l'équilibre et la fluidité du corps. Différents types de danses qui invitent à l'interaction sociale, par exemple le tango argentin ou la valse, sont présentés. À la fin du cours, un moment est consacré au partage d'idées, de sensations, d'images ou de réflexions suscitées par la rencontre.

Contact : Agostina Castelletti
079 648 63 34, agostinacas@hotmail.com

Tango-thérapie à Lausanne

Les participant(e)s ont l'opportunité de découvrir le tango argentin de manière ludique et joyeuse. Empathie, confiance et bienveillance sont les valeurs fondatrices de cette activité, sans oublier la notion de plaisir. Les séances commencent par une marche en rythme sur une musique choisie, suivie de nombreux autres exercices réalisés en solo ou à deux permettant d'améliorer l'équilibre, la coordination et la concentration.

Contact : Enrique Montel de la Roche
079 550 22 72, www.tango-therapie.ch



Cours de tango-thérapie.
Photo : Audrey Delort

Eutonie à Genève

L'eutonie utilise des mouvements lents, simples et doux, afin de mobiliser les différents tissus corporels. L'écoute sensible du corps et le mouvement conscient favorisent la libération de tensions profondes et procurent une sensation de détente et d'équilibre intérieur.

Contact : Myriam Wolff
076 402 37 36, myrj.wolff@gmail.com

André Dembinski

Plus d'informations sur www.parkinson.ch > Nos prestations > Activités > Activité physique



Yves Auberson à Montreux au terme d'une course de 1 122 km. Photo : André Dembinski

Défi relevé

1000 km à travers les Alpes.

C'est sous les applaudissements du public qu'Yves Auberson est arrivé à Montreux au pied de la statue de Freddie Mercury dans sa pose mythique, achevant ainsi ses trois mois et 1 122 km de course à travers les Alpes suisses. Tout un symbole pour ce grand sportif parkinsonien. « Cette aventure m'a permis de découvrir que je préfère être avec les gens que seul », affirme-t-il. Des amis, son frère et son fils l'ont accompagné lors de différentes étapes de son périple sportif et mental. « Tous les parkinsoniens le savent, il y a des jours qu'on resterait au lit et ne ferait rien pendant la journée », dit-il avec un sourire malicieux, avant d'ajouter : « J'ai toujours été là ! » Ce défi lui a permis de faire le point avec sa maladie et de réaliser de petits tests de traitement intéressants. Pour lui le vrai défi ne fait que commencer : sensibiliser le grand public à cette maladie.

André Dembinski