

# Améliorer sa santé avec le yoga et la zumba



La Société suisse de la sclérose en plaques est l'interlocuteur principal des personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP) dans l'ensemble de la Suisse. En proposant aux personnes touchées par la SEP une palette variée de manifestations, nous souhaitons les informer, mais également les soutenir au quotidien et leur apporter du changement. En collaboration avec l'Ecole-club Migros, nous sommes très heureux de pouvoir offrir un cours de yoga et un de zumba faits sur mesure pour les personnes atteintes de SEP.

Faire régulièrement de l'exercice est très important pour ces personnes, car cela agit souvent positivement sur les symptômes ou l'évolution de la maladie. Grâce aux animatrices de l'Ecole-club Migros, très bien formées et faisant preuve d'empathie, les personnes participant aux cours y prennent un grand plaisir et améliorent ainsi leur état de santé. L'Ecole-club Migros met à notre disposition les infrastructures nécessaires ainsi que l'organisation administrative que demandent ces cours. Nous pouvons ainsi les proposer sur une plus longue période.

Entreprise: **Société suisse de la sclérose en plaques**

Nombre de collaborateurs: **64**

Branche: **organisation à but non lucratif**

Formations avec l'Ecole-club Migros: **zumba, yoga**



Luana Pellegrini  
Responsable du secteur  
gestion des congrès et des  
manifestations  
Société suisse de la sclérose  
en plaques, Zurich