



Dr Anthony Berchten
Physiothérapeute - Ostéopathe CDS

De nombreuses années d'enseignement de l'école du dos traditionnelle et de la pratique de la thérapie m'ont amené à créer cette méthode simple et efficace pour retrouver un dos en pleine forme à la maison et au travail.



Kit pour exercices sur
www.mesers.ch

FORMATIONS MESERS



Pour tout public
École du dos Mesers

Pour entreprises et écoles
Votre dos au travail

**Pour thérapeutes
(formation sur 3 niveaux)**
enseigner les exercices
maîtriser la méthode
enseigner la méthode

TÉL. 022 362 01 80

Email: contact@mesers.ch

www.mesers.ch

METHODE M.E.S.E.R.S.®



Chemin du Vallon 3
1260 Nyon - Suisse
www.mesers.ch

FORMATIONS



M.E.S.E.R.S.®

Le but de la méthode est de retrouver un dos en pleine forme
Les exercices sont agréables, rapides et faciles
Devenez l'artisan de votre santé !



Objectifs de la méthode M.E.S.E.R.S.®

Mobilise globalement tout le corps

Etire les muscles du dos

Soulage les disques intervertébraux

Equilibre l'amplitude optimale du dos

Réajuste les appuis articulaires du dos

Stabilise les résultats de la méthode.

Application Spine & Tests
Tests et exercices sur App Store



POUR PUBLIC:

DÈS 35.- FRS

Apprenez à comprendre et à maîtriser votre dos au travail et à la maison. Effectuez tous les jours les exercices des trois clés santé (3 x 30 secondes, 3 x par jour). Renforcez votre corps avec les exercices additionnels 5 for fit (5 minutes par). Cours d'une heure pour l'école du dos MESERS théorie et pratique. Pour développer les acquis de la méthode des cours pratiques sont disponibles.

Une heure (introduction) 35.- / 11 cours 350.- (pratique)



*Matin / midi / soir
pour un dos heureux*



*5 min par jour
pour un dos solide*

POUR ENTREPRISES ET ECOLES: DÈS 250.- FRS

Présentation de la méthode MESERS en entreprises et écoles permettant aux participants de gérer efficacement leur dos à leurs postes de travail. Apprentissage des exercices adéquats leur permettant de conserver un dos en pleine forme. Séance d'une heure pour la théorie et une heure pour la pratique. Cours prodigués au sein même des établissements. (Max. 20 pers.)

Cours de formation (1h) 250.- / (déplacement en sus)



*Formation par groupes
Théorie et pratique*



*Attestation délivrée
pour l'établissement*

POUR THÉRAPEUTES: DÈS 380.- FRS

DÈS 380.- FRS

Ouvert aux professions médicales et paramédicales. Cours sur trois niveaux vous permettant d'enseigner les exercices à vos patients, de maîtriser la formation Mesers puis de pouvoir l'enseigner. Pour le niveau 3: 5 ans de pratique de formation MESERS pré-requis avec les deux premiers niveaux acquis

Niveau 1 (7h) 380.- / **Niv. 2** (9h) 450.- / **Niv. 3** (5jours) 1'750.-



*Formation complète de
l'enseignement Mesers*



*Certificat délivré
après examen réussi*