

Une nouvelle association pour le bien-être

Formé bien-être est une jeune association créée par Nathalie Cuc, qui souhaite mettre ses compétences à disposition des personnes soucieuses de leur bien-être.

Formé bien-être est une association à but non lucratif ayant pour objectif de démocratiser les différentes méthodes naturelles de bien-être, par le biais de conférences, d'ateliers et de rencontres. Nathalie Cuc est à l'origine de sa création. Elle a suivi une formation au collège de naturopathie rénovée André-Lafon de Rochefort pendant trois ans.

En quoi consiste la naturopathie ?

Nathalie CUC : « Dans la société actuelle, le stress, l'hérédité, le climat, l'environnement social déstabilisent notre équilibre psycho-émotionnel. La naturopathie est une approche de la santé fondée sur le respect des "lois naturelles" de bien-être. »

Quels sont vos objectifs ?

« Le but de l'association est d'informer les personnes sur l'importance d'adopter des habitudes de vie saines (alimentation et hygiène de vie), de les guider pour intégrer efficacement un nouveau mode de vie dans leur quotidien et encourager ceux-ci à prendre cons-



Nathalie Cuc anime un atelier relaxation à la salle Voltaire en collaboration avec la MJC. Photos RL

science des améliorations de leur bien-être général. »

Quelles actions sont déjà mises en pratique ?

« Depuis septembre, un atelier relaxation a été mis en place, en collaboration avec la MJC, afin d'aider à se libérer des tensions physiques et psychologiques : se reconnecter à soi et s'ouvrir au monde qui nous entoure, grâce à des exercices ludiques et faciles à réaliser avec expression et prise de conscience corporelle. Cet atelier compte une quinzaine d'adhérentes, qui apprécient ces moments de détente douce. Il devrait continuer pendant la période juillet-août. Récemment, un atelier massage bébé a également été mis en place dont le but est de favoriser la détente et le bien-être de l'enfant, renforcer le lien parent/enfant, l'échange et soulager ses maux tels que troubles du sommeil, coliques, pleurs, douleurs dentaires. D'ailleurs, un atelier massage bien-être pour adultes

devrait se mettre en place prochainement afin d'intégrer les bases et les gestes essentiels dans son hygiène de vie. Plus qu'un moyen de détente et de bien-être, le massage permet de pallier certains troubles tels que migraines, problèmes digestifs, hypertension. »

Vos souhaits à l'heure actuelle ?

« Aujourd'hui, la priorité est de faire connaître l'association en organisant des rencontres, en travaillant en collaboration avec d'autres associations pour apporter un complément, en accueillant des intervenants extérieurs souhaitant également partager leurs connaissances dans ce domaine. »

Renseignements :

Nathalie Cuc
06 06 82 96 55
ou site internet
forme_bienetre@live.fr



Nathalie Cuc a créé l'association Formé bien-être. Photo RL