

Le rire et la bonne humeur remèdes contre la morosité

« Pas besoin d'être heureux pour rire... On est heureux parce qu'on rit. » Le rire procure de grands bienfaits, moins de stress, une meilleure digestion, plus de joie, un esprit libéré.

Alors pourquoi s'en priver quand c'est si simple et bénéfique ? C'est ce qu'a bien compris la quinzaine de participantes à l'atelier anti-morosité proposé par Nathalie Kuc, animatrice à la MJC de Villerupt et praticienne en méthodes naturelles de bien-être. Deux intervenants extérieurs, Dimitri Madenoglu et Renato Fontana, formateurs à la Clown Factory du Luxembourg, ont orienté ces dames vers la découverte de leur propre « clown » en leur proposant des exercices de mise en valeur des émotions.

Prise de recul et maîtrise des émotions

Les impressions des participantes se résument par ces quelques mots : surprises, enchantement, détente, rires et convivialité.

Nathalie Kuc affirme : « La moralité de cet atelier, c'est d'accueillir les événements comme ils viennent, rester soi-même, prendre du recul pour ne pas se laisser emporter par des émotions négatives qui minent le moral, parasitent les



Une quinzaine de dames ont participé à l'atelier anti-morosité proposé par Nathalie Kuc, animatrice bien-être à la MJC de Villerupt.

Photo RL

relations et nous gâchent la vie. »

L'animatrice propose également à la salle Voltaire des ateliers à thèmes.

Le prochain aura lieu le 2 mai à 19h30, avec une présentation de base de l'Ayurvèda, une pratique traditionnelle en Inde. Des séances

de bien-être sont programmées le samedi matin et de NIA (expression corporelle avec chorégraphie à philosophie Zen) le lundi à 18h30.

Renseignements et réservations à la MJC :
tél. : 03 82 89 90 14 ; site internet : www.mjcvillerupt.fr