

Gérer son stress grâce à la sophrologie

Dans le cadre de ses activités bien-être, la MJC de Villerupt a programmé des séances de sophrologie dirigées par Cécile Chauvat, sophrologue.

Comme toutes les activités en ce moment, suite à la mise en place du reconfinement, l'atelier est annulé.

Mais, en temps normal, les cours ont lieu le vendredi à la salle Voltaire de 9h30 à 11h et de 20h à 21h30.

À partir de 16 ans

Quand la situation aura évolué, les personnes intéressées par la formation devront venir aux séances avec une petite couverture et un coussin car la méthode repose sur des exercices

de relaxation et de respiration.

L'animatrice se fixe comme objectif de favoriser le lien social entre les participants qui peuvent évoquer leurs soucis et leurs contrariétés pour ensuite se déconnecter de leur quotidien et se réfugier dans une bulle de bien-être.

Les exercices visent à atteindre l'harmonisation de l'esprit et du corps : si celui-ci est relâché, les pensées seront sereines. Les mouvements appris sont simples et adaptés à tout âge à partir de 16 ans et ils peuvent être mis en pratique chez soi.

Renseignements et inscriptions : MJC, 03 82 89 90 14 ou sur le site de la MJC.



Le bien-être est au cœur des séances de sophrologie dirigées par Cécile Chauvat, sophrologue.

Photo RL