

Mieux-être, neuf approches à découvrir



MONDE - FRANCE | RÉGION - COMMUNE | SPORT | LOISIRS | SERVICES | ANNONCES | ENTREPRISES

En ce moment

Loi Macron | Copenhague | Procès du Carlton | Ukraine | Elections départementales | Procès Bettencourt | Marée du si

Accueil | Pays de la Loire | Nantes | Saint-Herblain

Mieux-être, neuf approches à découvrir

Saint-Herblain - 05 Juin 2013

écouter



Facebook

Twitter

Google+

Achetez votre journal numérique

Des permanences, ateliers de découverte, expositions et table ronde pour vivre mieux sont organisées au Soleil Levant.

Les associations partenaires du centre socioculturel du Soleil Levant, qui agissent autour du bien-être par le corps, proposent une semaine sur la recherche d'un mieux-être.

Biodanza, yoga, relaxation, taichindo, musique, tai-chi-chuan, sophrologie, écriture, techniques vocales... toutes ces approches contribuent à aider le pratiquant à mieux se connaître pour gagner en énergie, se sentir mieux avec lui-même et donc avec les autres.

Chacune développe ses spécificités. La voix dans tous ses états propose des cours de chant en solo et en collectif pour le plaisir de chanter et tendre vers l'harmonie du corps et du chant. À partir de la pédagogie Dacroze, Nantakrousis mène une action de prévention des chutes auprès des seniors, en musique, par la mobilité corporelle et mentale. Dans un autre atelier, l'association dispense un apprentissage musical qui part de l'expérimentation, puis de la prise de conscience pour aller à la théorisation du solfège.

Ghislaine Chevalier anime des cours de yoga. « **L'objectif est que chacun parvienne à l'autonomie et puisse pratiquer seul chez lui.** » Elle donne également des cours aux femmes enceintes. Mathilde Binachon, de Vie et relaxation, utilise de multiples techniques comme l'auto-massage ou les étirements doux pour se ressourcer. Tournesol présentera des ateliers de tai-chi-chuan, shiatsu et sophrologie. La biodanza, animée par l'association Valparaison permet de vivre intensément l'instant présent par le dance et la musique. Enfin, dans l'atelier d'écriture de

vivre intensément l'instant présent par la danse et la musique. Enfin, dans l'atelier d'écriture de la bibliothèque Adele'H, on s'autorise à jouer avec les mots et à prendre conscience de ses capacités créatives, souvent insoupçonnées.

À noter que tous ces ateliers se pratiquent en groupe : « **Si la démarche de mieux-être est individuelle, elle permet la rencontre de l'autre par l'activité collective** », remarque Marie-Jo Doublier, présidente de l'Association socio-éducative et culturelle (Asec) du Soleil Levant.

Enfin, la table ronde du jeudi 13 juin, à 20 h, donnera la parole aux participants des ateliers qui témoigneront sur leur pratique.

Du mardi 11 au jeudi 20 juin, expositions, permanences et séances gratuites. Programme complet auprès du centre. Assemblée générale du centre : le 11 juin à 19 h.