

Multi'Gym



Info-Chalon.com

CHÂTENROY LE ROYAL

La sophrologie au panel d'activités de MULTI'GYM depuis septembre

Publié le 14 Octobre 2021 à 18h00



S'offrir un temps pour soi, se ressourcer, être bien dans son corps et dans sa tête, la sophrologie est une discipline qui combine de multiples exercices.

Pour cette saison 2021/2022, Multi'gym a ouvert la porte à une nouvelle discipline : la sophrologie et pour se faire, l'association a confié à Sylvie Marie Cornut, sophrologue et infirmière, le soin de mettre en place cette activité.



Sylvie Marie Cornut a fait 2 parcours d'écoles sur Dijon, un premier de 15 mois de formation et le second de 12 mois, ce qui lui a permis d'obtenir une certification.

Sylvie Marie Cornut a confié à Info Chalon sa réflexion sur la sophrologie de groupe : « Chaque semaine s'offrir un temps pour soi, se ressourcer : une parenthèse pour vivre le moment présent, pour développer la perception de son corps, le détendre, apaiser son mental. Etre bien dans son corps, bien dans sa tête, bien avec ses émotions. Discipline qui combine à la fois des exercices de concentration, de relaxation, de respiration, mais aussi des exercices de stimulation corporelle et de visualisation positive. L'intérêt est de créer une dynamique de groupe, des échanges, un plaisir à se retrouver chaque semaine. Vivre ensemble la séance avec chacun sa propre expérience. Mes principes sont la convivialité, la bienveillance, le respect, la bonne humeur et l'interaction. »

Les séances se déroulent à la salle d'activités Berlioz de 18h30 à 19h45 le jeudi hors vacances scolaires, elles regroupent une quinzaine de personnes en moyenne.

Les participants éprouvent de la sérénité, du bien-être après les séances qui restent un moment d'échange et de partage.

C.Cléaux

