

NOUVEAU À VERNON.

A la découverte de la sophrologie

Jacques Gérard propose depuis septembre des séances de sophrologie au Cosywork.

C'est peu dire que la vie moderne est anxiogène. Pour combattre ce sentiment de malaise, plusieurs méthodes existent. La sophrologie, conçue par le Brésilien Alfonso Caycedo dans les années 1960, agit sur le corps et le mental. « C'est de la relaxation guidée par des paroles sur un fond musical, explique Jacques Gérard. On commence la séance par des exercices physiques, ensuite, c'est la relaxation proprement dite, et après il y a la discussion. » Elle ne relève ni du médical ni du paramédical et s'adresse à tous les âges. Les séances proposées une fois par semaine au Cosywork peuvent accueillir jusqu'à six personnes.



Les séances proposées une fois par semaine au Cosywork peuvent accueillir jusqu'à six personnes.

Légèreté et vitalité

Cousine de la relaxation, la sophrologie combine des exercices de respiration, de décontraction musculaire et de visualisation mentale (on s'imagine dans telle ou telle situation) pour affronter les défis du quotidien avec sérénité. Il n'y a pas manipulation physique. Le patient est assis, debout ou couché, mais il reste conscient. « Par la sophro-relaxation, poursuit Jacques Gérard, vous vous recentrez sur la personne la plus importante de votre vie, c'est-à-dire

vous-même. En permettant à votre corps de se régénérer, vous retrouvez joie, légèreté et vitalité pour effectuer les tâches quotidiennes. »

Retrouver la confiance en soi

La séance débute par des étirements et des exercices d'assouplissement.

Puis vous vous étendez confortablement, vous fermez

les yeux et vous écoutez la voix de l'animateur en même temps qu'une musique agréable. Vous laissez se faire les choses. « Je découvre, c'est la deuxième fois que je viens, confie une pratiquante. Je pratique d'autres disciplines comme le yoga. Je cherche une détente. » De fait, pour ceux qui l'ont testé, l'effet de bien-être perdure bien au-delà de la séance. « Ça vous aide à prendre du recul

par rapport à vos émotions négatives, et à restaurer la confiance et l'estime de soi », confirme une participante.

■ Sophro-relaxation le vendredi à 18 h 30 à l'espace Cosywork, 39 rue Emile Steiner, Vernon. 10 euros la séance d'une heure environ. Tél. 06 69 70 64 00. Site sophro-relaxation-vitale.fr