



Vernondirect

L'ACTUALITÉ DE VOTRE VILLE TOUS LES 15 JOURS



**Vernon Scintille
PLACE À LA MAGIE !**



ACTUS • P3

Pour Noël, les enfants
écrivent aux seniors



EN VILLE • P14

Le plein de cadeaux
chez Cerises & Moineaux



SPORTS • P20

Un nouvel espace fitness
à la piscine



Nouvel Horizon

LA SOPHRO-RELAXATION POUR SE DÉTENDRE

Depuis octobre dernier, l'association Nouvel Horizon propose des séances de relaxation de groupe le lundi à 20h au Campus des Associations, place Marcel Beaufour.

Pour Jacques Gérard, le « nouvel horizon » est celui du bien-être. Installé à Port-Mort, le président et fondateur de l'association anime des séances de sophro-relaxation depuis une quinzaine d'années. « Nous avons déjà un groupe à Gaillon et je souhaitais en ouvrir un à Vernon, grâce au prêt d'une salle par la mairie, c'est désormais possible. » Alors sophrologie ou relaxation ? Un peu des deux ! « La séance débute par quelques étirements puis les participants s'allongent ou s'assoient, je guide alors la séance de relaxation avec un peu de musique pendant 20 minutes, ensuite nous échangeons sur leur ressenti », décrit M. Gérard. Formé au sein de l'institut Sophro Net, l'animateur se base sur les enseigne-

“**JE GUIDE LA SÉANCE DE RELAXATION PENDANT 20 MINUTES PUIS NOUS ÉCHANGEONS.**

ments du psychiatre Alfonso Caycedo, fondateur de la sophrologie. Cette pratique laïque vise avant tout à se détendre, développer la joie, réduire les troubles du sommeil et acquérir une meilleure hygiène de vie. « Chacun garde ses croyances », ajoute Jacques Gérard, « de mon côté, ma philosophie de vie s'ancre dans la Tradition, mes auteurs favoris étant Eileen Caddy, Franz Bardon et Omraam Mikhaël Aïvanhov. »



Les membres n'ont pas d'obligation d'engagement puisque les séances se règlent à l'unité (6€). « L'idée est également d'avoir un petit groupe convivial pour discuter de nos problématiques », ajoute M. Gérard. Les participants doivent apporter un tapis de yoga, un plaid, un petit coussin et porter une tenue confortable.



COORDONNÉES

- 📍 Campus des Associations, place Marcel Beaufour
- 🌐 sophro-relaxation-vitale.fr
- ✉️ ja.gerard@gmail.com
- 📞 06 69 70 64 00

DU 28 NOV.
AU 28 DÉC.

Vernon scintille



GRANDE ROUE, VILLAGE DE NOËL, PATINOIRE,
ANIMATIONS... PLUS D'INFOS SUR VERNON27.FR

