

Le collectif « Expressions plurielles » enseigne le lâcher prise aux femmes



Le massage des mains stimule différents nerfs reliés à des organes.

L'association Réponse et les associations du collectif « Expressions Plurielles » ont offert une demi-journée de bien-être aux femmes, à la MJC-CS Nomade. « Il n'y a pas qu'une journée pour les femmes dans l'année, il est important de leur apprendre le lâcher prise au quotidien, à se ressourcer, à prendre soin de leur santé. Ici, nous leur enseignons tout ce qui peut leur être utile et leur procure des bienfaits. Nous leur proposons des astuces pour se prendre en main, dans plusieurs ateliers différents qu'elles peuvent tester selon leur envie » explique Luc Bour, le directeur de Réponse. Les femmes qui ont répondu à l'invitation ont pu découvrir les bienfaits de différentes activités, le massage des mains, pour plus de souplesse, soulager des

douleurs au niveau des ligaments et des tendons et stimuler des nerfs reliés à certains organes.

Pour l'atelier de mise en beauté des ongles, la file d'attente était longue, mais toutes patientent pour profiter d'une manucure. Avec le qi gong, c'est une gymnastique énergétique qui permet de prendre conscience de l'énergie de tout son corps.

Une sophrologue enseigne des exercices pour se détendre physiquement par des exercices de respiration, de visualisation et de relaxation dynamique, on travaille des exercices de concentration.

Dans un autre espace, on traduit la posture qui est aussi un indicateur du corps dans l'espace. Elle traduit la personnalité, elle est l'objectif de la connaissance de soi.