

SAINT-CALAIS : M.J.C.

Les séances de sophrologie reprennent à la rentrée le lundi en soirée

La MJC de Saint-Calais a dans l'année, accueilli des séances hebdomadaires de sophrologie animées par un professionnel, Patrick Goupy, réunissant à chaque fois une douzaine de personnes.

La sophrologie est une science qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens pouvant la modifier, dans un but thérapeutique : *« Elle va de la simple relaxation jusqu'au traitement des maladies psychiques et des états de douleur psychosomatique. Elle ne requiert aucun effort physique. A travers une approche douce basée sur l'alliance, les participants vivent leur thérapie comme un apprentissage les amenant à découvrir leurs propres ressources. »*

Après un court apprentissage du lâcher-prise, Patrick Goupy amène ses élèves à un « état modifié de conscience » : *« Les libérant ainsi de leur charge émotionnelle et de leur schéma de pensées négatives. Ils font l'apprentissage d'une plus grande ouverture d'esprit et apprennent à gérer leurs émotions avec plus de distance. »*

Il envisage par ailleurs de mettre en



place des séances à la Maison pour Tous à Bessé-sur-Braye, le jeudi en fin d'après-midi.

Infos pratiques

- Pour tous renseignements : sophrologie41.fr ou 06.89.19.11.72.
- A Saint-Calais, les séances repren-

dront à la rentrée le lundi à 19h15 pour une heure.

- **Rappel** : il reste encore des places à la randonnée à Paris du 18 août de 10 km à allure libre (cimetière Père Lachaise, Parc des Buttes de Chaumont). Inscriptions sur mjcmpt@wanadoo.fr