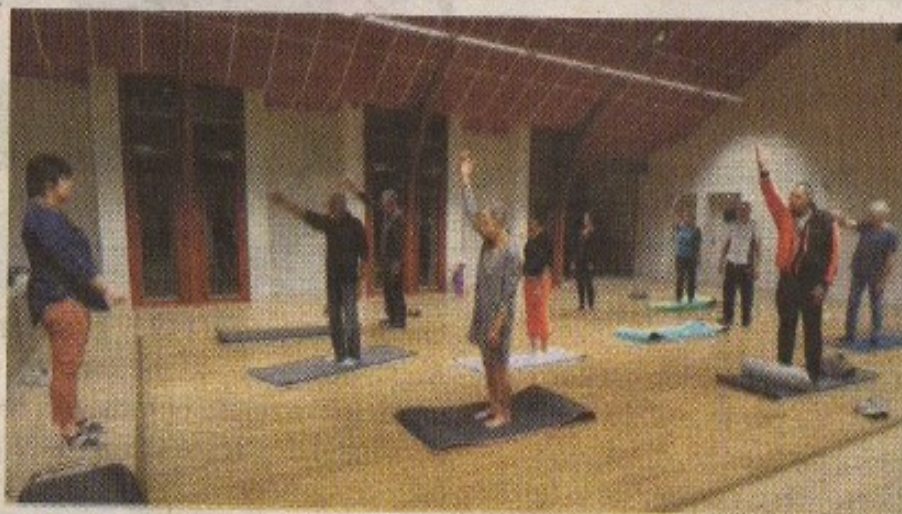


# Quand Familles rurales apaise les tensions...

Après le théâtre, la danse, la couture, le tricot, les jeux de société, le dessin, la marche, le scrapbooking, l'association Loisirs Val de Creuse des Familles rurales propose à Ciron une nouvelle activité : la pratique de la sophrologie. Ainsi, à raison d'une heure hebdomadaire, les 13 inscrits, hommes et femmes, ont rendez-vous avec Catherine Quernet, sophrologue depuis 2017.

« J'habite Ciron, je me suis formée à l'institut de formation en sophrologie de Paris République et j'ai eu envie de mettre mes compétences au service des autres », explique-t-elle. Éva-



Catherine Quernet, sophrologue, propose des exercices adaptés à chacun pour se sentir mieux. (Photo NR)

luer les tensions, se détendre, installer le calme, lâcher prise, gérer son stress, ses émotions, améliorer le sommeil, accroî-

tre la confiance en soi sont autant d'items travaillés au fil des séances. En ce mardi soir d'octobre, les participants sont

arrivés, tapis de sol sous le bras et se sont positionnés dans la salle des fêtes. On se salue et on fait le bilan de la semaine avant de commencer les exercices du jour, basés sur la respiration. Objectif : chasser les tensions !

Viendra ensuite le temps de la relaxation profonde. « Chacun fait à son rythme et selon les possibilités », précise Catherine Quernet.

Cor. NR : Martine Tissier

Ciron. Les mardis de 19 h 30 à 20 h 30. Renseignement Familles rurales, association Loisirs du Val de Creuse : tél. 06.07.15.62.61.