

INITIATIVES



## La sophrologie sans stress avec la Mulhouse 1875

M+ ▶ Ils font Mulhouse ▶ Initiatives ⌚ 6 février 2018 à 10h32 par [Marc-Antoine Vallori](#)

925 👁 0 💬

**La société de gymnastique La Mulhouse 1875 lance, à partir de ce samedi 10 février, un nouveau créneau mensuel de sophrologie-relaxation, ouvert à tous.**

Et si vous vous offriez une parenthèse de lâcher-prise avec le quotidien, en pensant juste à vous et à l'instant présent ? C'est toute l'idée de la société de gymnastique La Mulhouse 1875, qui lance un nouveau créneau de sophrologie-relaxation. Ce samedi 10 février, une première séance découverte sera proposée de 10h à 11h30 aux adultes, toutes générations confondues. Un lancement qui sera suivi au rythme d'un rendez-vous mensuel...

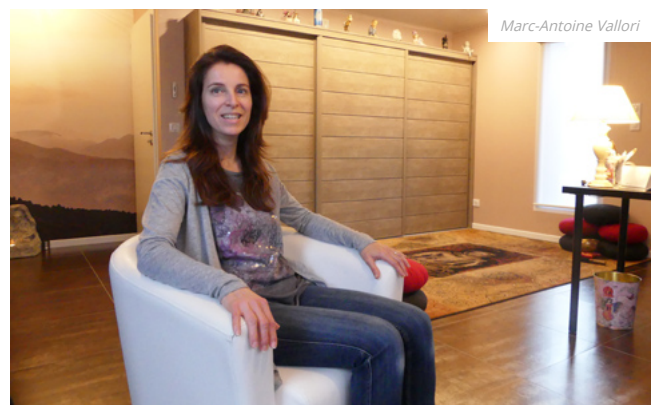
### Progresser ensemble

*« L'objectif est de constituer un groupe en lui faisant découvrir la sophrologie, la relaxation et de progresser ensemble, souligne Angélique Macnar, thérapeute et formatrice qui officie dans ses cabinets de Thann et de Munchhouse mais aussi multi-intervenante dans des ateliers, à l'image de l'Université populaire de Mulhouse. La cadence des séances d'1h30 par mois est appropriée pour débiter et faire en sorte que ce rendez-vous ne devienne pas lui-même source de contraintes pour les personnes qui le suivent. Le sens même de cette nouvelle activité est bien de mener chacun sur le chemin du bien-être... »*

### Lâcher prise

Très concrètement, chaque séance sera rythmée par une série d'exercices, à commencer par réapprendre « à bien respirer », condition sine qua non pour progressivement lâcher prise. Vous souriez ? Vous avez tout faux. Pour avoir essayé un exercice basique, la partie est loin d'être gagnée. La suite de la séance ? Des exercices d'automassage, d'ici et de maintenant, de déconcentration (si, si), de vibrations sonores et de précieux conseils autour du manger en pleine conscience notamment. Un vaste programme donc, qui débute ce samedi, par une séance découverte avec l'objectif final de « placer le mental au service du bien-être », résume Angélique Macnar. Côté tarifs, il vous en coûtera 140 euros les 10 séances d'1h30.

**+** Samedi 10 février à 10h à La Mulhouse 1875, 1, rue de Thann. Inscriptions et renseignements : 03 89 81 49 95 – [ange.macnar@orange.fr](mailto:ange.macnar@orange.fr)



Angélique Macnar, thérapeute et formatrice, animera les séances.

Mots-clés : 2018, [La Mulhouse 1875](#), [Mulhouse](#), [Relaxation](#), [Sophrologie](#)