

SENSORIEL L'ADPC

C'est quoi ? L'« Atelier dynamique posture et communication », mis au point par Christelle Leroux, réunit techniques et connaissances engrangées en étudiant le corps et ses mouvements. Les exercices mènent à l'autonomie et au bien-être.

Comment ça se passe : après une série de mouvements et d'étirements, on évalue nos sensations sur une échelle de 1 à 10. Puis, on passe à l'auto-massage, avec un stick ou une balle à picots qui prépare le travail sur le corps. La brain-gym favorise la coordination et la concentration, mais on travaille aussi le renforcement musculaire. Il faut un mois pour intégrer une nouvelle posture, les progrès sont donc évalués mensuellement grâce à des photos et un carnet de bord personnel.

Le plus : on peut s'inscrire en cours d'année.

Le moins : l'atelier est programmé le jeudi aux heures de pointe, de 18 h 30 à 19 h 45.

Les tarifs : 300 € par an pour un atelier hebdomadaire, de 100 à 130 € par trimestre.

■ Salle de l'Écap. 58, rue Alfred-de-Vigny, Nantes.
Tél. : 06 73 86 47 28. www.christelleleroux.fr

RELAXANT LE YOGA PRANAYAMA

C'est quoi ? Moins répandue que le hatha yoga, cette discipline est basée sur le travail du souffle. Florence Pouyat-Saliou y associe le yoga nidra (relaxation), la méditation et quelques asanas (postures). Une pratique soft et très relaxante.

Comment ça se passe : chacun vient avec son zafu (coussin rond et plat) et son châle. On commence par des étirements, avant de s'asseoir le bassin ouvert ou dans la posture traditionnelle de la « pince ». Inspiration, rétention du souffle, expiration prolongée, respiration alternée par la narine droite ou gauche... On visualise une colonne d'air qui monte et descend, on s'aide de mantras pour favoriser la concentration.

Le plus : la douceur de la méthode.

Le moins : il n'y a qu'un seul cours tous publics...

Les tarifs : 270 € l'année les 33 cours d'1 h 30, 84 € les 8 cours.

■ Les mains et le souffle. 68, rue Baptiste-Marcet, Nantes.
Tél. : 02 40 95 03 17. www.mains-souffle.fr



PAROLES DE DÉBUTANTES

Michèle, 3 mois de qi gong

« J'étais un peu perdue au premier cours, entre l'activité physique et le calme qui me permet de relativiser ce qui se passe autour. Je lâche prise... et je dors comme un bébé ensuite ! »

Françoise, 3 mois d'ADPC

« Ces ateliers tout en douceur et sans douleur m'aident à me sentir mieux dans ma vie quotidienne, et à gérer certaines peurs. Après un trimestre de pratique, je peux refaire ces mouvements et exercices chez moi, sans l'aide du prof. »

Frédérique, 3 mois de yoga

« Ce que je recherchais, c'est me connecter à moi-même et à mon corps, retrouver certaines sensations. Ne pas travailler la concentration, mais simplement m'accorder de l'attention. »

Manuella, 7^e cours du programme MBSR

« Je voulais trouver des outils naturels pour gérer et maîtriser mon stress, avec l'envie de prendre soin de moi. C'est devenu un besoin quotidien, une pratique ancrée grâce à laquelle je me ressente plus vite aujourd'hui. »

Sabine, 2^e année de tai chi chuan

« Il faut pratiquer régulièrement pour que le mouvement coule de source. Tous les matins, je refais le déroulé des "8 trésors" l'idéal pour se remettre en mouvement après avoir accouché. »

Jeanne, 1^{ère} pause méditation du midi

« Difficile de ne pas se laisser envahir par des pensées parasites et négatives ! Pendant le cours de méditation, la respiration et la visualisation facilitent la concentration, les émotions remontent et se trouvent apaisées... Une expérience enrichissante ! »