

Vornay

Gérer son stress et se détendre



Dans le cadre de son projet : au rythme des saisons, au rythme du bonheur, et animé par Sylvie Sasseignes, le Pôle d'animation sénior de la communauté de communes de La Septaine a proposé la semaine dernière, au centre socioculturel une séance de sophrologie animée par Maggy Balda.

Elle a proposé des exercices combinant des techniques de relaxation dynamique, de respiration et de visualisation positive.

Pour la quinzaine de participants, c'était une découverte ou un approfondissement de la méthodologie de gestion du stress et de la détente.

C'était l'occasion pour ces personnes « de retrouver sérénité et bien être à la sortie de l'hiver », notait Sylvie Sasseignes.

Ce projet bénéficie d'un soutien financier de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du département du Cher.