



Une nouvelle association bien-être créée

Hélène Botorel a créé une nouvelle association, en août, pour partager la méditation et la gymnastique sensorielle.

Trois questions à...

Pourquoi avoir créé cette association ?

J'ai découvert cette méthode après un accident grâce à un kiné faciathérapeute. J'ai été patiente avant de découvrir cette méthode. J'ai souhaité suivre des études, durant quatre ans sous forme de stages à Paris. J'ai obtenu le diplôme de somato psychopédagogie. Cette formation suit la méthode du Professeur Danis Bois, de l'Université de Porto au Portugal. Je me suis inscrite à la Fédération des professionnels de psychopédagogies. Je continue à faire des stages pour le suivi, m'informer et me former à l'évolution de la méthode. Créer cette association me permet de partager la méditation et la gymnastique sensorielle. Rendre ces pratiques accessibles à tous.

Quel est l'objectif et à qui s'adresse cette méthode ?

L'objectif, c'est la méditation « pleine présence ». C'est une invitation à se mettre à l'écoute de son intériorité corporelle en posture assise, les yeux fermés et ainsi se mettre à l'écoute du silence pour mieux se rencontrer. Je guide la méditation, pendant 20 minutes, qui conclut ou précède les séances de gymnastique sensorielle. Les mouvements sont lents, doux et

profonds pour un enrichissement des perceptions. Je suis là pour donner des outils pour une relaxation douce, profonde et globale. Les personnes intéressées ont parfois différentes douleurs physiques, psychologiques et veulent découvrir cette approche corporelle inédite de relaxation, de détente pour évacuer la pression du quotidien. Je propose une séance d'essai gratuite.

Quelles sont vos activités ?

Les activités de l'association sont à leur troisième semaine. Les deux cours ont lieu dans une salle du pôle associatif du Quinquis : le lundi, de 14 h 30 à 16 h, et le vendredi, de 18 h à 19 h 30. Il reste trois places le lundi et huit places pour le vendredi. Cet été, j'ai participé à « l'Éveil douceur du corps » de l'office du tourisme. J'interviens à la Thalasso de Concarneau, et dans un Ehpad. D'autres projets sont en cours comme travailler avec une sage-femme.

Contact : 06 61 74 35 29 ou 09 74 76 38 74. www.etremoi.fr ■