

# Savoir se relaxer, ça s'apprend...



Photo RL

**Une nouvelle activité de bien-être vient de débiter à la MJC de Villerupt : relaxation et sophrologie. Les cours sont donnés par Catherine Médard, diplômée. Elle explique en quelques mots les bienfaits de la sophrologie : « C'est une discipline basée sur la perception de son corps par un travail sur la respiration et la concentration. La relaxation est amenée par la sophrologie. Beaucoup de personnes ne savent pas se détendre, apprendre à mieux respirer aide à se concentrer et à canaliser ses actions ; elle peut être utile pour la concentration, par exemple avant un examen ou un entretien ou à l'arrêt du tabac, cela permet d'optimiser son efficacité au quotidien. » Philippe Joncquel, directeur de la MJC, envisage d'expérimenter la technique avec les élèves de l'école des arts pour les amener à gérer leur stress à la veille de spectacles ou d'auditions musicales devant un public. Les séances ont lieu le mardi de 19 h à 20 h à la salle Voltaire. Un cours gratuit est offert aux nouveaux inscrits. Tél. : 03 82 89 90 14, site internet : [www.mjcvillerupt.fr](http://www.mjcvillerupt.fr)**