

La sophro rando, première activité collective après la parenthèse confinée

ZUDAUSQUES. Dimanche, la communauté de communes du pays de Lumbres et l'office de tourisme proposaient l'une des premières activités de la saison : la sophro rando. Dans un premier temps, les participantes, pour la plupart issues du Pays de Lumbres, ont sillonné les chemins de la commune en faisant quelques haltes pour se connecter à la nature. De retour à la salle polyvalente, la sophrologue Sophie Devin a demandé à chacune les raisons pour lesquelles elles souhaitaient s'initier à cette discipline.

Les douleurs telles que le mal de dos, le lâcher-prise et la découverte de la sophrologie ont été les réponses les plus fréquemment.

« DÉPOSER UN PEU DE LEUR BAGAGE ÉMOTIONNEL »

Conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie est une méthode inspirée principalement de techniques orientales et transposées à notre philosophie occidentale. « Cette technique thérapeutique agit sur le corps et sur le mental, et combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration,



Séance de connexion à la nature sur le bord d'un chemin.

la décontraction musculaire et la visualisation», explique Sophie Devin. À la fin de la séance, plusieurs participantes ont déclaré se sentir « vidées ». Elles

assurent que : « La séance leur a permis de déposer un peu de leur bagage émotionnel ». ■ F. W. (CLP)
Prochaine sophro rando le 13 juin à Bouvelinghem. Inscriptions au 03 21 93 45 46.