

GUÉNANGE

La sophro fait son entrée à Louise-Michel

- VU 22 FOIS
- LE 26/09/2017 À 05:00



Photo HD Nathalie Turin, référente

famille au centre social Louise-Michel. Photo RL

Assumer un soutien à la parentalité en fournissant aux parents les outils et activités nécessaires, et souvent les sortir de leur isolement : tel est l'objectif que s'est fixé Nathalie Turin, référente famille au pôle famille du centre social de Guénange.

Elle insiste également sur le fait que le centre Louise-Michel est ouvert à tous les Guénangeois, qu'importe le quartier.

Pour cela, le centre propose des ateliers créatifs parents enfants les mercredis de 14 à 16h, des après-midi discussion sur un sujet commun, des initiations à l'informatique, des perfectionnements au français et des ateliers de jardinage.

Mais pour les parents, ce sont surtout les ateliers théâtre en famille, les cours de massage pour bébé avec une puéricultrice et les ateliers éducatifs qui rassemblent le plus grand nombre.

En cette rentrée, une nouvelle activité débute au centre. « J'ai constaté que de nombreuses mamans se plaignent d'être toujours stressées, de tensions et de douleurs physique récurrentes et qu'en discuter ne suffit pas à calmer », explique Nathalie Turin. J'en ai parlé à Jean Paul Schintu, un ancien collègue, qui m'a proposé d'animer bénévolement quelques séances de sophrologie pour tenter justement de contrôler le stress. »

La sophrologie s'inspire du yoga et de l'hypnose. Elle permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité, justement l'objectif recherché par Nathalie Turin. Jean Paul Schintu, sophrologue, anime donc des séances le mercredi matin, ouvertes à tous.

« Mais pour obtenir des résultats, les participantes doivent surtout refaire les exercices à la maison, ce sont des mouvements tout simple à refaire en toute autonomie », souligne-t-il.

A l'issue de la première séance, les avis ne soulèvent aucun doute. « Je me sens déjà mieux, je reviendrai », a-t-on pu entendre.

Renseignement : centre social

1 rue Mozart.

Tél. 03 82 59 66 88.