

# LA DÉPÊCHE

DU MIDI

Le journal de la démocratie

JEUDI 27 SEPTEMBRE 2018

Tél: 05 62 11 33 00 • contact@ladepeche.com • www.ladepeche.com

mazamet  
caussillon

## Stress, angoisse : apprenez à vous relaxer

L'équipe de bénévoles de l'association Cocorpsdanse veut promouvoir l'activité physique d'expression corporelle mais aussi l'activité physique adaptée.

Cocorpsdanse est un centre chorégraphique et de remise en forme « qui permet à chacun de trouver l'activité adaptée à ses besoins et ses envies tout en restant dans une démarche humaine et chaleureuse ». Ce centre a été créé par Pauline Musset, originaire de Mazamet, qui assure les activités de l'association « où se mêle cours de danse et sport santé bien-être. Des cours accessibles à tous et pour tous. Des univers différents pour que chacun puisse s'épanouir, se retrouver soi-même mais aussi échanger avec les autres ». Les cours (danse classique, danse enfant, modern'jazz, pilate, yoga) sont adaptés à chaque personne et Pauline propose aussi des cours spécifiques aux femmes enceintes et post-cancer. « La



Cocorpsdanse : un centre chorégraphique et de remise en forme.

rentrée est faite depuis le 24 septembre et les deux premières semaines sont gratuites et illimitées pour tous ». L'association a fait appel à des

professionnels de santé sous la forme d'ateliers. Patrick Donnadille démarre le vendredi 28 septembre de 16 h à 17 h une séance hebdoma-

daire de relaxation par la voix. « Chaque séance dure une heure, explique Patrick, que je guide avec ma voix, sans musique, avec des exercices simples, efficaces et accessibles à tous ». Les bienfaits cumulent le mieux-être dans son corps et dans sa tête : détente physique et apaisement mental. « Votre corps se détend complètement comme s'il dormait, mais votre esprit reste éveillé et tout à fait conscient de tout ce qui se passe en vous.

Cet état de calme est hautement régénérateur et offre de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit ». Patrick est formé à l'école Soft (Sophrologie Formation Toulouse) et il pratique les techniques issues de la sophrologie, l'hypnose Eircksonienne et la programmation neurolinguistique. Les coordonnées de Cocorpsdanse : 06 69 91 02 69. Mail : cocorpsdanse@gmail.com. Adresse : 5 rue de la Vitarelle à Mazamet.