

Se vider la tête au parc Madame-de-Graffigny

« Méditer en mouvement est une manière novatrice de lâcher prise avec le mental, sans effort » explique Christian Crapoix qui, sous l'égide de l'association biOasis, propose des ateliers improvisés à tout moment de la semaine et de la journée au cours de cet été au parc de Madame-de-Graffigny.

« Méditer, c'est prendre un temps pour soi, décrocher du quotidien, se vider la tête, se concentrer sur un moment précis. Ça peut être en buvant un verre de vin, en faisant une balade en forêt, en écoutant le chant d'un oiseau. » Facilitateur de bien-être, Christian Crapoix propose ainsi des séances à la portée de tous, qui amènent naturellement à se centrer, s'apaiser et relâcher tensions et stress. « Si la méditation est traditionnellement de culture orientale, la méditation active s'adresse particulièrement à nous occidentaux peu enclins à se poser, assis en tailleur et à essayer de ne penser à rien » précise Christian Crapoix. « Avec la méditation en mouvement, sur de la musique, l'invitation est de lâcher prise avec des mouvements simples, amples, répétitifs, naturels et ainsi méditer sans contraintes. Le corps se détend, l'énergie coule vers l'intérieur, circule librement et laisse place à l'harmonie, la joie, le bonheur. En



Christian Crapoix : « La méditation active, une autre façon de lâcher prise avec son mental. »

groupe et dans la nature, c'est encore mieux, car la musique peut aussi être celle de l'environnement. »

La prochaine séance est fixée au samedi 18 août à 18 h. Rendez-vous en haut de la roseraie du parc Madame-de-Graffigny, à gauche en arrivant par l'entrée principale.

Des vêtements suffisamment souples suffisent pour se sentir à l'aise, éventuellement un plaid, un tapis ou une serviette pour s'allonger. Ouvert à tous, même débutants. Gratuit, sans réservation. Durée 1 h. Renseignements au 06.43.33.56.05.