

L'environnement urbain et socio-économique est source de stress. Le corps devient fréquemment l'expression de tensions. Fatigue et douleurs sont l'objet de consultations médicales à l'issue desquelles le médecin prescrit au patient de « se relaxer ».

La pratique de la relaxation, par la méthode Trager®, **facilite le relâchement des tensions physiques et mentales**. La pratique en groupe, avec la diversité des personnes présentes est un **enrichissement**, la seule façon parfois pour certains d'être en contact avec d'autres personnes.

Grâce à la **qualité de présence dans le groupe**, les tensions physiques et/ou mentales se relâchent progressivement; **les sourires s'agrandissent** au fur et à mesure de la séance. Il est précieux qu'un tel espace, **ouvert à tous** puisse exister et se poursuivre dans la durée.

L'Atelier Relaxation Méthode Trager®



Nos objectifs sont :

- **La prise de conscience** du corps et de ses tensions.
- Le développement de **la qualité de la présence à soi, à l'autre**
- **L'apprentissage** collectif d'une méthode de relaxation, reproductible « à la maison ».
- Le travail sur **souplesse et équilibre...**
- **Créer des liens sociaux et favoriser les échanges intergénérationnels.**

Cet **atelier mensuel**, d'une durée de deux heures, réunit une petite dizaine de personnes. **Il est animé par une professionnelle formée à cette méthode**, est ouvert à tous, **il ne nécessite aucune compétence particulière et s'adresse à tous les âges.**