

■ LONGPRÉ-LES-CORPS-SAINTS

SOPHROLOGIE. Myriam propose des randos pour ouvrir ses sens

Assistante maternelle de métier, Myriam Louf s'est formée à la sophrologie. Fraîchement diplômée, elle propose une première « sophro-rando », au cours de laquelle elle associe sa nouvelle pratique et sa passion pour la nature.

Imaginez une promenade dans la nature sans téléphone, en oubliant de regarder sa montre, sans même se parler... L'occasion, avant tout, d'ouvrir ses sens aux bruits de la nature, aux odeurs, au son de ses propres pas, à sa respiration...

Voilà ce que proposera Myriam Louf ce samedi matin, au cœur des marais de Longpré-les-Corps-Saints. Et si cette démarche vous fait penser aux techniques utilisées par la sophrologie, cela ne doit rien au hasard : Myriam Louf est une sophrologue fraîchement diplômée, et cette sortie qu'elle propose est sa première « sophro-rando ».

Les 5 sens en éveil

« J'ai eu envie d'associer la sophrologie à une autre de mes passions, explique-t-elle. J'ai toujours aimé la nature, elle offre un cadre idéal pour la relaxation dynamique, qui est l'une des bases de la sophrologie. »

Ce samedi, la Longiprate accompagnera un petit groupe, qui sera invité à garder le silence et à se laisser guider par le son de sa voix. « Je vais les aider à se focaliser sur leurs sens,



Myriam Louf propose une première sophro-rando à Longpré.

l'un après l'autre : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher... L'objectif n'est pas seulement de mieux regarder ce qui nous entoure. C'est une marche méditative, qui va amener à prendre conscience de ses gestes, de son corps. »

La volonté d'aider

Des pauses seront proposées pour quelques exercices de relaxation dynamique plus classiques. À Longpré-les-Corps-Saints, la pratique de la sophrologie est récente : Myriam Louf la propose désormais chaque lundi soir (de 20 h à 21 h), dans le cadre des activités du CSA, le

Club Sports Adultes local.

Devenir sophrologue : une suite logique pour cette assistante maternelle qui continue à pratiquer sa profession d'origine. Pas question pour elle de s'en passer, d'ailleurs. « J'adore mon métier. Mais la sophrologie a pris une place importante dans ma vie, elle me donne des clés pour m'améliorer et aider les enfants. »

Aider les autres : une volonté profondément ancrée chez Myriam Louf, qui l'a poussée à franchir le pas et à se former, elle qui a découvert la sophrologie au hasard des rencontres. « Ça a commencé il y a trois

ou quatre ans par quelques séquences de Reiki, une méthode basée sur les soins en énergie. Je me suis passionnée, et j'ai voulu me former. La sophrologie s'inscrit pour moi dans une même démarche. »

Gratuit et pour tous

En groupe ou lors de séances individuelles, Myriam explore toutes les possibilités de la sophrologie. « Je peux aider un étudiant à se préparer pour un examen, répondre aux besoins d'un comité d'entreprise, accompagner des gens qui souffrent de phobies, ou d'addictions... Ça marche très bien », s'enthousiasme-t-elle.

La sophro-rando est une nouvelle corde à son arc, une activité qu'elle espère bien renouveler régulièrement. Cette première est organisée dans le cadre du mois des arts énergétiques, organisée par la [fédération](#) française de sports pour tous (à laquelle le CSA de Longpré est rattaché). C'est ouvert et accessible à tous, et c'est gratuit. Une belle occasion de vivre cette expérience originale...

Olivier Bacquet

■ RENDEZ-VOUS

Sophro-rando, samedi 14 mai à 10 h à la Maison des Marais de Longpré-les-Corps-Saints (autre séance le 26 juin dans le cadre de la fête de la nature et de l'eau). Gratuit. Inscription au 06 30 30 09 63.

