

**SAINTE-FOY-LA-GRANDE (33)**

# Les activités de Sports pour tous reprennent

L'association de gymnastique Créaforme propose des cours de septembre à juin, dans ses locaux du 95, rue Victor-Hugo à Sainte-Foy-la-Grande. Sous le contrôle de la fédération française Sports pour Tous, Anne Marie Durand dispense des cours de renforcement musculaire, de cardio, de stretching, de Pilates et de gym douce pour les seniors.

Chaque séance est suivie d'un quart d'heure de relaxation. De nombreux créneaux horaires sont proposés, dont un entre 12 et 14 heures chaque jeudi. Stéphanie Borsato, cadre technique de la fédération Sports pour Tous, assurera les cours du jeudi soir cette année.

Au chapitre des nouveautés pour la rentrée, l'association proposera des séances de sophrologie, de la relaxation-méditation et des cours de yoga du rire. Le yoga du rire s'adresse aux adultes, aux enfants et aux familles. C'est un concept unique où tout le monde peut rire sans raison, sans avoir recours à l'humour, aux blagues ou à la comédie. Cette activité combine des exercices de rire et des exercices de respiration du yoga. « Notre corps et notre cerveau recevant ainsi plus



La forme sous toutes ses formes. PHOTO ARCHIVES J.-C. F.

## PRATIQUE

Le premier stage enfant yoga/ateliers créatifs aura lieu aux vacances de la Toussaint. Rendez-vous le 29 août, de 10 à 12 heures et le 31 août, de 10 à 14 heures, pour tout renseignement. Pour la gym, contacter le 06 44 21 07 58 ou par mail : [creaforme33@gmail.com](mailto:creaforme33@gmail.com). Pour le yoga du rire, il faut se rapprocher d'Élodie Gatineau 07 86 54 92 19 ou envoyer un mail

à [elodie.yogadurire@gmail.com](mailto:elodie.yogadurire@gmail.com). Pour s'inscrire aux cours de sophrologie, il faut appeler Marion Rivière au 06 64 88 28 75 ou adresser un mail à [marion@marionriviere-sophrologue.fr](mailto:marion@marionriviere-sophrologue.fr). Pour avoir des renseignements sur les séances de relaxation-réditation, il faut appeler Emmanuel Galinou au 06 23 54 73 01 ou écrire un mail à [emmanuel.galinou@free.fr](mailto:emmanuel.galinou@free.fr)

d'oxygène, nous nous sentons plus énergiques et en meilleure forme. Les bienfaits du rire pour la santé

sont scientifiquement prouvés », explique Anne-Marie Durand.  
**J.-C. F.**