

Mary Flor Vannes – LE TELEGRAMME – 19 mai 2010
Un stage pour l'harmonie du corps et de l'esprit



Les stagiaires ont mobilisé en douceur leurs muscles, lors de l'atelier karaté do santé, accessible à tous, de l'adolescence au quatrième âge.

L'espace Mary-Flor a accueilli, dimanche 16mai, une journée de stage karaté do santé et création de mandalas. Le premier atelier était animé par Fabrice Meignen, professeur de karaté do, dans le cadre associatif à Plescop. Il a proposé d'aborder le thème de la respiration et du mouvement. «Nous utilisons quotidiennement nos muscles pour nous déplacer et, bien souvent en fin de journée, ils sont lourds et fatigués. Pour cela, je propose d'apprendre à accompagner le corps par la respiration tout au long de la journée pour un peu plus de légèreté au quotidien». Exercices tout en douceur, étirements et mobilisation des articulations ont conquis les participants.

S'exprimer par le mandala

Après la pause déjeuner, les stagiaires ont travaillé sur les arts graphiques en découvrant l'inspiration à partir du mandala. «Cet art millénaire d'atteindre la méditation et la concentration nécessaire pour exprimer sa propre nature et sa créativité», a expliqué, en préambule, Patricia Profault, l'animatrice. Pour achever dans un dernier moment de détente cette journée très appréciée, participants et professeurs se sont réunis autour d'un thé en fin d'après-midi.