Mercredi 14 février, à l'Université du Mans, la sophrologue Magalie Duclos intervenait auprès des étudiants autour de la relaxation et la gestion du stress. L'expérience sera reconduite en mars.

La séance débutait par un temps d'échange et de dialogue avec les participants avant la mise en place d'exercices adaptés sur une quarantaine de minutes. Les étudiants pouvaient ensuite exprimer librement leurs ressentis et confier leurs impressions sans aucun jugement**.** « **La sophrologie est un ensemble de techniques et de méthodes pour apprendre à se détendre. Cela va au-delà de la relaxation, car nous apprenons aussi à mieux nous connaître** », explique Magalie Duclos.

La sophrologie peut intervenir dans diverses problématiques. « **Nous découvrons notre corps, nous parvenons à dégager les mauvaises ondes. Nous ressentons les choses qui nous font du bien et celles qui nous font du mal** », confiait une étudiante. Cette méthode peut renforcer la confiance en soi, améliorer le sommeil, aider à gérer son stress et à aborder de manière sereine des événements durs émotionnellement comme des examens.

« **La sophrologie agit autant sur le corps que sur la conscience. L'idée est de rendre les personnes autonomes, leur donner des outils pour pouvoir s'entrainer librement** », avance Magalie Duclos. Retrouver de l'énergie et une harmonie demeure un travail personnel sur le long terme.

Prochaines séances : mercredis 21 et 28 mars, 12h30-13h30, salle d'examen de l'IUT du Mans. Gratuit pour les étudiants (sans réservation).

Noémie COURCELLE.

Illustration : Noémie Courcelle.

Partager :

- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Google+(ouvre dans une nouvelle fenêtre)