

Sud Ouest : Mercredi 13 Janvier 2010.

Eh ! Vis danse Les assos en bref

()

Élisabeth, 41 ans : une hyperactive qui adopte la zen attitude.....

« Moi je suis une hyperactive », affirme franchement Élisabeth, dès son entrée dans le cours de stretching et mouvement. La femme parle vite, gesticule sans cesse et avoue mener une vie à 200 à l'heure : « Je travaille aux ressources humaines pour France Télécom, j'ai une famille avec trois enfants en bas âge, donc le sport était exclu ! », raconte-t-elle. Pourtant, en septembre dernier, elle se rend par hasard au forum des associations : elle est tout de suite convaincue par Nathalie Dubrana et s'inscrit à un cours qui mêle réflexion sur le mouvement, prise de conscience de la respiration et sérénité : tout le contraire de cette jeune femme dynamique.

Dialogue avec son corps

Ici, chaque séance se déroule principalement les yeux fermés, les bâillements sont fréquents et fortement conseillés, on compte en cycles respiratoires et on prend l'énergie du ciel. Nathalie associe sa formation de psychomotricienne et la danse thérapie. « Au départ, je voulais faire profiter le public de tout ce que j'ai appris à travers le mouvement. Le but ici, c'est de parvenir à un bien-être personnel », résume la professeure.

Les séances de cet atelier, qui se déroulent tous les jeudis soir au dojo du Pinsan à Artigues-près-Bordeaux, constituent un havre de paix d'une heure et demie pour les licenciées. Tapis de sol recouverts d'épaisses couvertures pour le décor. L'ambiance : une musique zen qui alterne avec la soufflerie du chauffage et la voix suave de Nathalie.

L'objectif de cet entraînement hebdomadaire : « dialoguer avec son corps ». Une formule qu'Élisabeth approuve : « Le fait de rassembler le stretching et des moments de relaxation donne un résultat très riche. On passe un moment agréable, vraiment à soi, et ça nous donne des outils pour mieux respirer », explique la convaincue.

Inscrite depuis le mois de septembre, date de l'ouverture de l'atelier, la maman ressent déjà des améliorations : « Bien sûr, je ne vais pas me mettre à m'allonger dans mon bureau quand je stresse mais j'arrive à mieux décompresser. J'essaie aussi de transposer ça à mes enfants et ça marche assez bien. »

Autre preuve, selon elle, de la réussite de l'atelier : « Je me suis inscrite plusieurs fois à des salles de sport mais je ne suis jamais restée. D'habitude, je ne suis pas constante dans ce genre d'activités mais là, j'ai l'impression de trouver une certaine quiétude », explique Élisabeth.

Eh ! Vis danse propose surtout, à l'origine, des formations pour les professionnels et des stages ouverts à tous (même pour les non licenciés). Cette nouvelle activité regroupe cinq femmes. L'association en compte 15 « mais on est aussi ouvert aux hommes ! », précise Nathalie.

Contact. 10 bis, rue des Abeilles à Artigues. www.ehvisdanse.com, Nathalie Dubrana est joignable au 06 75 15 69 60.

L'actu de l'asso. Nathalie organise régulièrement des stages d'initiation et de découverte. Le prochain traitera de l'équilibre et de la respiration. Il se déroulera les samedi 13 et dimanche 14 février 2010. Inscription obligatoire avant la fin du mois.

Auteur : Julie DELVALLEE

Journal Sud Ouest Rive droite du 13 Janvier 2010.