

Avec la FSGT pas que du sport

Le Comité départemental a décidé à la suite de cette période bien difficile de covid d'offrir la possibilité à ses adhérents de suivre 12 séances d'ateliers de sophrologie mieux être.

Ce temps d'échange et de détente rassemblant relaxation, respiration, imagerie mentale ont permis à chacun (e) de contacter ses ressources (ses qualités en fonction de ses propres valeurs), d'affiner l'harmonie esprit-corps pour en bénéficier dans l'action, dans la vie, pour les moments exigeants comme dans les moments délicieux. Ensemble, ont été abordés des thèmes liés au mieux-être et à la préparation mentale : la respiration, la récupération, le dialogue interne, la gestion de tensions, la motivation, la concentration, la qualification d'objectifs, le stress, le niveau d'activation...

Cela a vraiment été une belle expérience pour la majorité des 90 adhérents (e) participant de façon concrète au vivre ensemble, aux liens sociaux, aux partages, donnant ainsi corps aux valeurs de la FSGT.

Une belle énergie s'est dégagée lors de cette pratique.

Merci à THIERRY pour ces séances, pour ton sourire, ta convivialité, merci de nous avoir apporté ce bien être. Dommage que ce soit déjà terminé .

Voilà en résumé ,en quelques mots le ressenti de cette belle aventure