

Un voyage sensoriel avec l'école Suntaya de Gilles Le Picard



photo : pratique des arts traditionnels Thaï avec Gilles Le Picard et ses stagiaires.

Les animateurs du centre de formation d'Armor ont invité le sophrologue Gilles Le Picard à rencontrer les élèves et les personnels volontaires pour apprendre à gérer le stress quotidien et aborder différemment les examens. « *Pendant la journée, 120 personnes vont découvrir les arts traditionnels Thaï. Suite à cette démonstration, des ateliers de 20 personnes seront constitués pour participer à 4 séances de sophrologie au cours de l'année* » explique l'animateur David Pinel.

« *J'ai créé une école pour former des professionnels à l'accompagnement afin de remettre la personne au centre du processus car la notion de stress est un vrai problème qui peut se quantifier au niveau de la maladie et du comportement* » explique Gilles Le Picard, venu avec ses stagiaires apprendre aux usagers du CFA à libérer les tensions de leur corps et de leur mental. « *C'est trop court mais c'est super* » s'exclame Erwan. « *On se sent zen après* » commente Yann. « *C'est bien de se sentir bien* » confirme Charlotte, tous élèves de terminale intéressés par la prévention santé.

L'école suntaya dispose pour ses déplacements d'une unité mobile de relaxation, le formbus. Elle bénéficie de fonds Européen et intervient tant en milieu carcéral qu'en milieu scolaire ou professionnel. Contact au 09 70 44 45 74 ou au 06 26 09 67 28 ou à suntaya.com.