

# "Énergie et mouvements", pour «se faire plaisir»

**G**ÉRER SES ÉMOTIONS et se sentir bien dans son corps grâce à des techniques ancestrales. C'est l'objectif de la nouvelle association Énergie et mouvements. Ostéopathe et kinesiologue, Dominique Francelin proposera à la rentrée, au forum des associations, des ateliers pour apprendre à chasser ses émotions négatives, des techniques pour favoriser la circulation des énergies et apprendre à se sentir bien dans sa tête et dans son corps.

Qui n'a pas eu mal au ventre ou des douleurs musculaires face à une situation d'anxiété ?

## Se sentir bien

Dans un monde aujourd'hui stressant, Dominique Francelin propose des techniques et des mouvements basés sur la médecine traditionnelle chinoise et indienne (ayurvéda), l'ostéopathie et la kinésiologie. Des techniques psycho-énergétiques ou sommato-émotionnelles seront employées par Dominique mais aussi par ses collègues hypnothérapeute et sophrologue. Dominique met cependant un point d'honneur à ce que les ateliers soient **«ludiques. Je ne veux surtout pas assommer les gens avec tous ces termes compliqués. Je veux transmettre des techni-**



Dominique Francelin, créatrice de l'association, sera présente au forum.

**ques qui leur permettront de se sentir bien. Et cela dépend des gens. Il y en a qui seront plus réceptifs avec des exercices corporels, d'autres le seront en travaillant sur leurs émotions.»** Au cours de ses ateliers, les participants pourront travailler sur des exercices de recentrage, d'équilibre, se servir de leur imagination pour transformer des émotions négatives, utiliser des phrases d'affirmation positive pour changer son état d'esprit et donc agir sur ses douleurs corporelles... La kinesiologue attend la réponse de la mairie de Villepreux concernant la location de salles : **«J'ai programmé des dates début**

**octobre. Je pense commencer par deux ateliers par mois et puis un par semaine. Je voudrais également faire des ateliers à deux avec mes collègues. Il est prévu de faire un voyage en Inde et de découvrir des régions à partir d'un thème.»**

Anais Grammatico

## PRATIQUE

Forum des associations :  
5 septembre de 9h à 16h au complexe Alain Mimoun.  
Dominique Francelin :  
0 660 854 633  
Christelle Petit : hypnothérapeute. Ghyselaine Thierry : sophrologue