

Carquefou. L'Alac propose l'auto-massage pour prendre soin de soi



Dès le mois de janvier, Angélique proposera aussi la sophrologie, au sein de l'Alac. |

[Ouest-France](#) Publié le 30/11/2019

Depuis le début de la saison, l'Association de loisirs et d'animation de Carquefou (Alac) propose une nouvelle activité d'auto-massage, en dix séances.

L'atelier a commencé dans une atmosphère sereine, détendue, chaleureuse, bercée par une petite musique d'ambiance. « **Ce massage des doigts de pied, c'est un sas de décompression**, explique Angélique Jallier, l'animatrice. **Aujourd'hui on travaille la colonne vertébrale. À l'aide d'une balle de tennis, on va associer les mouvements et les techniques de respiration.** »

Tout au long des séances, elle propose un certain nombre d'outils pour mieux se détendre, se relaxer, se régénérer. « **Ce sont des techniques simples que chacun peut ensuite s'approprier dans son quotidien.** » Les participants sont ravis. « **On attend les séances avec impatience** », dit l'un d'eux.

« **Le stress est un stimulant essentiel dans notre vie, mais lorsqu'il est mal géré, il peut nuire à nos performances et nos capacités** », détaille Angélique Jallier.

L'Alac proposera une nouvelle série de séances d'auto-massage avant la fin de l'année. Tout le monde peut s'inscrire