



1 Initiation à la détente

Du yoga au tai-chi, de la relaxation à la méditation, les techniques sont variées, mais reposent toutes sur les mêmes bases : un travail de respiration, de posture ou de mouvement et une présence attentive à l'instant présent. *"Mère et fille s'installeront dans une démarche de lâcher-prise. Une pause pour se découvrir autrement"*, explique Karine Cazenave, réflexologue, créatrice d'un centre dédié au bien-être. Des disciplines, pour tous les âges, qui apprennent à faire le vide, à se recentrer, et à viser une meilleure santé. *"Le tai-chi met l'accent sur le renforcement des organes, des articulations, de la mémoire, de l'équilibre. Le qi gong est basé sur les principes de la médecine chinoise. Et le yoga améliore la respiration, la flexibilité globale du corps, détend, revitalise les organes et fait mieux circuler l'énergie"*, précise Karine Cazenave.

EXPRESSION CORPORELLE

"Notre musicothérapeute se sert de la danse pour valoriser l'expression corporelle, lever les inhibitions, s'exprimer et améliorer ses capacités cardiovasculaires. Un espace qui fait parfois ressortir des émotions entre mère et fille. Vous vous redécouvrirez !", conseille Karine Cazenave.