

Conférence sur les méthodes de relaxation à l'UTL



Les adhérents de l'UTL ont suivi avec un intérêt certain l'exposé de Georges Le Her.

Jeudi après midi, les adhérents de l'Université du Temps Libre ont assisté à une conférence sur le thème des « Méthodes de relaxation et leurs applications ». Georges Le Her, relaxologue à Pont-Scorff a su captiver l'auditoire par sa présentation claire, partagée entre la théorie et la pratique, des différentes méthodes de relaxation au fil de l'histoire. Expliquant en

préambule le phénomène du stress, le conférencier a évoqué la rhétorique, l'autosuggestion, le magnétisme, l'hypnose, le somnambulisme, la psychothérapie, la sophrologie, pour arriver à la relaxologie, pratiquée depuis une trentaine d'années en France. Il a conclu sa conférence par une petite séance de relaxation collective, d'où chacun est ressorti reposé.