



## Compte rendu Intervention dans le lieu de vie « Claire et François » - Tassin

Dr chantal Vulliez et Sophie Mougénot

Juin-juillet 2015

Première intervention en vue d'approfondir le partenariat entre Habitat et Humanisme et Solidarité Homéopathie

### **Thème : bouger pour mieux dormir**

Solidarité Homéopathie a été reçu avec beaucoup d'enthousiasme en les personnes de Sophie MOUGENOT et Chantal VULLIEZ, à la maison de Claire et François, à Tassin la Demi-Lune.

L'idée était de redonner l'envie de bouger à des personnes lourdement naufragées par la vie sociétale et son lot de contraintes et les écouter.

La première approche nous a paru évidente : leur redonner le goût du souffle et de la respiration et de l'échange.

Ensemble nous avons réappris à inspirer puis expirer en mouvement.

L'auditoire a été très heureux de constater que la concentration était bien toujours là quand il s'agissait de se faire du bien.

La plupart des pensionnaires sont venus nous écouter et ont suivi notre atelier jusqu'au bout.

Sophie a dû y retourner quelques jours plus tard pour faire « une piqure de rappel » à la demande de tous les participants qui étaient encore plus nombreux.

Nous avons bien l'intention de revenir dans cette maison de la dernière chance qui nous a si bien accueilli.

