

Ecole Tepsycor

Pont-à-Mousson / Lorraine

Bien-être



Zone géographique : **inconnue** / Distance depuis Metz : **30 km** / Coût sur place : **Payant km** / Durée du parcours : **1 h et +** / Niveau de difficulté : **Facile** / Enfants à partir de : **10 ans et +** / Saison idéale : **Toute l'année** / Accès handicapé : **Oui** / Accès landeau/poussette : **Non** / Animaux autorisés : **Non** / Parking : **Non** / Transport TER : **Non**

Fatigué ? Stressé ? Ou tout simplement pas dans votre assiette en ce moment ? Il est peut-être temps de revenir à l'essentiel. C'est-à-dire à vous. Pour vous y aider, l'Ecole Tepsycor vous propose plusieurs techniques : **les cours de relaxation, les massages, l'art thérapie**. En ce qui concerne la relaxation, la méthode s'acquiert par étapes. Le but est de mettre la personne en relation avec elle-même, son corps servant alors de médiateur. En apprenant à se maîtriser, on ouvre sa conscience à ses émotions. Les exercices proposés dépendent évidemment de chacun. Pour les personnes très actives, des mouvements lents, faits allongés par terre, seront préconisés. L'écoute d'un texte ou d'une musique permet aussi d'atténuer les tensions. **Mais il faut savoir qu'il est possible de se relaxer partout et à tout moment** : ici, en tête à tête avec un enseignant, ou même en attendant le bus. Quand on arrive à « poser ses valises », on laisse de la place à un tout autre monde. Et c'est ce qu'on apprend ici. On peut alors envisager d'aller plus loin et de faire un travail plus en profondeur. Cela demande souvent plus de temps. Mais le simple fait de s'occuper de soi déjà au moins une heure est la porte d'entrée vers le bien-être.

Où et quand ?

Ecole Tepsycor
31 rue Clemenceau
54700 Pont-à-Mousson
Tél : 03 83 82 90 96
Cours de relaxation psycho-corporelle sur rdv. **De Nancy : 31 km.**
Internet : www.tepsycor.com

Tarifs

Séance de relaxation à 50 €.

Accès

Par la route : **6 à 8 €**

De Nancy, prendre l'A31 dir. Metz. Sortie n° 26 Pont-à-Mousson. Continuer jusqu'au centre-ville. Faire le tour de la place Duroc et à d. rue Lemud. Puis 1^{re} à g. rue Clemenceau. Se garer à proximité.
Par transport en commun : **Déconseillé**
Pas de transport en commun à proximité.

Coin du curieux

Il est intéressant de noter que le terme « relaxer » est au départ utilisé dans le sens de remettre en liberté un prisonnier. Ce n'est que plus tard qu'il va s'appliquer au relâchement musculaire. Et c'est seulement au xx^e siècle qu'on l'emploiera dans le sens de relaxation, détente. Comme quoi quand on est prisonnier de ses sens, on ne peut pas être détendu !

Déjeuner sur le pouce

Tous commerces à proximité.

Restaurant

Pierre Bonaventure
18 place Duroc
54700 Pont-à-Mousson
Tél. : 03 83 81 23 54
Ouvert tous les jours midi et soir
Suggestion à la carte, menu enfant à 8,50 €
Un incontournable de la place Duroc, connu pour ses plats cuits au four à pain et pour ses horaires de service étendus.