

SANTÉ. Une sophro-relaxologue s'installe au village

La Barsacaise Sylvie Montegut a ouvert son cabinet de sophro-relaxologue sur la place du Général-Leclerc à Barsac. Explications.

Après 15 années passées dans les métiers de l'accompagnement, elle a suivi une formation de sophrologue qui lui a permis de proposer des séances applicables à de nombreuses personnes.

« Durant 15 ans, j'ai eu une activité dans les métiers de l'accompagnement. Ensuite j'ai été éducatrice sportive et je suis devenue formatrice puis directrice de formation pour la Fédération Française de Gymnastique Volontaire. Ces métiers de l'accompagnement m'ont plu et j'ai fait une formation de sophrologue ».



Sylvie Montegut, sophro-relaxologue, s'installe à Barsac.

«On amène les gens à se reconnecter avec leur corps»

Dans son cabinet, Sylvie Montegut va proposer plusieurs sortes de séances individuelles et collectives qui sont des composés de techniques et de méthodes simples et facilement reproductibles au quotidien.

« En sophrologie on travaille sur le corps, on amène les gens à se reconnecter avec lui. Je ne suis pas psy, mais je donne des outils aux personnes pour affronter leur quotidien qui parfois peut être lourd. C'est un véritable outil de connaissance de soi, d'épanouissement et de déve-

loppement personnel ».

La relaxation désigne le relâchement musculaire qui doit apporter de la détente et permet de mieux se connaître, elle aide aussi à apprendre à respirer et à retrouver son énergie. Ces séances se pratiquent à tout âge en position allongée pour la relaxation ou debout pour

la sophrologie, dans le respect de chacun et dans une écoute bienveillante.

Mais Sylvie Montegut ne souhaite pas se cantonner à son seul cabinet, elle aimerait aussi travailler dans le milieu des entreprises et des institutions, les hôpitaux, les maisons de retraite.

Norbert Lados