

Vézénobres Créer son bien-être avec Michel Iniesta

Le leitmotiv de Michel Iniesta et de son association Créer son bien-être est de pratiquer des activités sportives pour profiter de nombreux bienfaits et diminuer les risques. Cet éducateur sportif spécialisé a un diplôme de praticien en cohérence cardiaque et biofeedback et son association a été la première dans la région à obtenir la charte santé bien-être.

Pour cet ancien paysagiste qui, suite à un burn-out, a ressenti le besoin de créer son propre bien-être, le but de son engagement aujourd'hui est d'aider ses élèves dans cet acte volontaire en leur mon-



■ Le professeur entouré de ses élèves pour le premier cours.

trant la voie. Car pour Michel, « le bon traitement, c'est le mouvement » et dans

les ateliers qu'il propose, « l'objectif est la santé et on fait ce que l'on peut, on

s'adapte ». Il propose, à Vézénobres, trois rendez-vous hebdomadaires à la salle Lasparens : seniors plus le mardi à 15 heures, qi gong thérapeutique le vendredi à 10 heures pour les personnes qui recherchent un meilleur équilibre dans leur vie afin de les aider à chasser le stress ou les émotions négatives, et martial mouvement le mercredi de 18 h à 19 h 15, qui est basé sur la santé et le bien-être avec la philosophie du tai-chi.

► Renseignements :
06 65 25 17 85 ou
www.creersonbienetre.org.