

Adrian Cordier, neuropsychologue

## « De nouvelles activités à l'ALSDC à la rentrée »



**Vous proposez à l'association Lo Scuron - Dom Calmet d'animer 2 nouvelles activités à la rentrée, le yoga du rire et la méditation en pleine conscience...**

Le yoga du rire est le meilleur lâcher-prise ; il réduit le stress et libère les tensions, diminue l'hypertension, lutte contre les maladies cardiovasculaires...

Dans la méditation en pleine conscience, nous ne jugeons pas notre expérience, que celle-ci soit positive ou négative, mais nous accueillons l'ensemble de nos sensations sans rien analyser, ni critiquer, ni vouloir changer quoi que ce soit

**Quel est votre parcours ?**

Je suis neuropsychologue diplômé depuis 2011 de la faculté des Strasbourg, j'ai suivi aussi des formations spécialisées à Paris et Nancy.

J'ai travaillé en psychiatrie, et en centre de réadaptation, à Bar-le-Duc et maintenant à Lay-Saint-Christophe, à mi-temps.

Je suis par ailleurs autoentrepreneur, et propose mes services dans différentes structures.

**Quand et où intervendrez-vous ?**

Pour le yoga du rire, on donne rendez-vous le mardi de 19 h 15 à 20 h 15 une semaine sur deux (à partir

du 17 septembre), à la salle multi-activités. Pour la méditation, ce sera le mercredi de 14 h à 16 h à partir du 4 septembre, pendant 8 semaines, dans les locaux de l'ALSDC.

À la fin des huit semaines, les participants recevront une guidance enregistrée, leur permettant de continuer de pratiquer à la maison.

**Quel est le coût pour les participants ?**

Ils devront adhérer à l'ALSDC (8 €), payer 5 € par séance de yoga, et 350 € pour les 8 semaines de méditation, tout cela passant par la trésorerie de l'association.