

Portes ouvertes au Jardin intérieur

Le petit jardin de l'harmonie



Jean-Louis Escarret (atelier d'écriture), Muriel Laradi (visualisation) et Laurent, adepte des techniques naturelles, une rencontre dans un jardin zen.

Samedi dernier, une journée portes ouvertes a permis de découvrir toutes les activités au service de l'épanouissement personnel proposées par l'association Le jardin intérieur.

A deux pas de l'Agora et au pied des immeubles, il suffit de pousser une grille pour se retrouver dans une oasis de verdure coupée du monde. Créés en même temps que la Ville nouvelle pour apporter sérénité et calme à ses habitants, ce petit jardin et sa maison du silence retrouvent aujourd'hui leur vocation. Ce lieu, animé par l'association Le jardin intérieur, accueille en effet une centaine d'adhérents recherchant une meilleure connaissance de soi à travers le yoga, la sophrologie, les ateliers d'écriture ou encore le seitaï, une technique pour mieux percevoir son corps. « *Nous proposons toutes les activités qui peuvent contribuer au bien-être et à l'épanouissement individuel* », précise le secrétaire de l'association, Thierry Sobrecases, qui anime également des ateliers de calligraphie et de qi cong, une disci-

plaine naturelle venue de Chine pour contrôler son énergie. Profitant de cette journée de présentation des techniques douces proposées par Le jardin intérieur, novices et habitués ont participé à une séance de visualisation. « *Grâce à un état de relaxation mentale, ce procédé permet de développer des images et des sensations qui nous font ressentir l'harmonie qui est en nous et autour de nous afin de retrouver l'équilibre* », explique en souriant Muriel Laradi, l'animatrice de l'atelier. Laurent, un des participants, confirme les bienfaits de ces séances. « *On se sent parfois mal sans savoir pourquoi, mais quand on libère son inconscient, on se rend compte que tout est possible et que l'on peut se réconcilier avec soi-même* », affirme-t-il. Pour satisfaire ses adhérents qui viennent de plus en plus nombreux se ressourcer dans ce jardin, l'association envisage à présent de s'ouvrir sur l'écologie et la poésie.

Frédéric Delacourt

• Le jardin intérieur, place des Terrasses.
11, allée Jacquard.
Tél. : 01.64.56.04.46. Contact : lejardin.interieur@club-internet.fr

Le Républicain aîné 2005