

L'office municipal des sports à l'heure du bien-être

L'office municipal des sports (OMS) avait programmé une séance sur le thème « bien-être » ce vendredi 13 mai. La soirée a démarré par une présentation de Francis Owczarek, maître « Reiki Usui et Karuna ». Son local est implanté 53, rue Général-Leclerc à Mirecourt. Ne faisant pas de démonstration sur place pour reproduire les gestes, il a expliqué, par un jeu de questions-réponses, ses techniques de soins énergétiques.

Puis est venu le tour de l'intervenante de la soirée, Sylvia Kamysz. Elle était accompagnée de Stéphane Casteiltort, avec lequel les membres de l'OMS ont fait connaissance lors d'une précédente édition bien-être, à travers le shiatsu. Cette fois, les participants issus des associations sportives adhérentes à l'office des sports ont pu

apprécier le bien-être des massages chinois. L'occasion, pour tous de découvrir que cette praticienne en énergie traditionnelle chinoise pratiquait également l'acupuncture : après quatre années d'études, Sylvia Kamysz souhaite à présent s'installer à Mirecourt ou dans les environs, exprimant par ailleurs son souhait de pouvoir s'associer à un autre thérapeute.

Durant toute la soirée, chacun a pu découvrir les bienfaits du « Tuina », méthode qui a pour but de détendre et faire partir le stress. La médecine chinoise considère que les émotions trop vives que nous ressentons sont également liées à la circulation de l'énergie dans le corps, liées à notre vie et aussi aux traits de caractère des individus : certains sont plus colériques, d'autres



La soirée « bien-être » de l'OMS a été suivie par une vingtaine de personnes.

plus craintifs, d'autres plus tristes... Le travail en Tuina consiste alors à relâcher les zones de tension sur le corps que parcourent les différents méridiens. Ce travail d'assouplissement, de toucher, agit pour que l'organe du méridien qui lui est associé retrouve une bonne circulation énergé-

tique.

Les participants ont pratiqué ces techniques deux par deux, avec beaucoup d'attention et de plaisir. Parmi eux, figurait Marie-Claire Vagnier, guérisseuse et magnétiseuse, de Baudricourt (pratiquante sportive de tai-chi), qui se présente, ajoutant son témoignage

quant aux bienfaits de l'acupuncture pratiquée par Sylvia Kamysz.

Le prochain thème bien-être organisé par l'OMS est prévu, comme chaque année, pour la mi-mai 2017, avec l'intervention d'un nouveau spécialiste en la matière : rendez-vous l'année prochaine !