

■ Contacts

Journaliste : Vincent Guerrier

06 77 07 14 63

vincent.guerrier@publihebdos.fr

Correspondante : Charlotte Fériaud

06 09 12 21 84

cferiaud@hotmail.fr

Site Internet : actu.fr/le-perche

■ Bloc-notes

**Annoncez gratuitement vos événements sur :
www.infocale.fr**

■ COULONGES LES SABLONS

Asso. Programme du Club de la bonne Ambiance : 11 août Spectacle « de la terre à la scène » à La Michaudière, le plus grand spectacle équestre de Normandie ; 11 septembre thé dansant animé par Nicolas Devoir ; 9 octobre loto à la salle de Coulonges ; 20 novembre thé dansant animé par Bruno Leblanc. Date à préciser pour un spectacle cabaret à Monval sur Loire ; décembre loto à la salle de Coulonges. Pass sanitaire obligatoire. Précautions d'usage liées à la Covid. Merci de vous inscrire au plus vite au 02.37.52.26.04, inscriptions et paiements.

Les exposants ont jonglé avec leurs bâches

Saint-Germain-des-Grois. Malgré les averses

qui se sont succédé toute la journée, le vide grenier organisé par le comité des fêtes de Saint-Germain-des-Grois a rassemblé une trentaine d'exposants. Les chineurs n'ont pas hésité à braver la pluie tandis que les vendeurs n'ont pas cessé de sortir et d'enlever leurs bâches pour protéger leurs stands. Et dans la cour de l'ancienne école, c'est un



Certains exposants avaient tout prévu : l'abri, les chaises et l'apéro complétés par les frites-saucisses du comité des fêtes.

grand tilleul qui jouait tantôt au parapluie, tantôt au parasol.

Les SuPercheries

Alain Zenatti propose des hypno-balades

Mêler les balades à des séances d'hypnose en forêt de Senonches, voilà ce que propose Alain Zenatti, qui s'est formé à ces nouvelles pratiques.

La-Madeleine-Bouvet.

Depuis 8 ans, Alain Zenatti a une maison à La Madeleine Bouvet et depuis quelques années, il s'est formé à l'hypnose ériksonienne ce qui lui a donné l'idée de proposer des balades hypnotiques dans la forêt de Senonches où il se promène régulièrement.

« Les hypno-balades ne sont pas des randonnées dans la forêt. L'idée est de faire des exercices dans cet environnement propice pour tester si on est réceptif. Mais en fait, tout le monde l'est, plus ou moins » explique Alain Zenatti qui peut organiser ces balades en individuel ou duo mais préfère des petits groupes jusqu'à 5 personnes. « Le groupe permet d'échanger des ressentis. Nous alternons des exercices, de la marche, une approche de la respiration proche de la méditation ».

« On reste conscient »

Dans son parcours, Alain Zenatti a commencé par la méthode Espère de Jacques Salomé avant de suivre plusieurs formations à l'hypnose, une discipline qu'il souhaite démocratiser. « Pendant une séance d'hypnose, on ne perd pas le contrôle, on reste conscient mais le conscient est mis de côté pour donner accès à l'in-



Des marches destinées au bien-être sont proposées, avec des exercices sur la respiration.

conscient et voir des choses qui permettent le changement. L'intention est bienveillante. On ne peut pas faire de mal parce qu'il y a toujours une vigilance. L'objectif est le bien-être, vous n'allez pas me donner le code de votre carte bleue » s'amuse-t-il en racontant des anecdotes de personnes qui ont été surprises de décou-

vrir leur potentiel. Il travaille avec Sonia Blin, une consœur à Verdun avec laquelle il propose des webinaires pour démystifier l'hypnose.

« L'objectif est le bien-être, se débarrasser de blocages. S'il y a un problème, c'est qu'il y a une raison et elle peut partir. La forêt est un cadre magique idéal pour explorer

une nouvelle exploration de soi-même ».

■ PRATIQUE

Des hypno-balades sont organisées régulièrement, les dates sont sur le site novahypnose.fr ou contacter Alain Zenatti au 06 49 35 80 89.