



## Compte rendu Module Zen –

Juin – Juillet – Août 2018

Sophie Mougnot DE arts martiaux interne/externe

Accueil de jour Maison Rodolphe, Notre dame des sans abri - Lyon

A la demande l'ATT quart monde et sous l'initiative du docteur Chantal Vulliez, Je me suis rendue une première fois au centre d'accueil de jour maison Rodolphe afin d'organiser nos interventions, visiter les lieux et rencontrer tous les responsables. J'ai tout de suite vu que ce centre d'accueil de jour des sans abri est bien structuré. Il est animé entre autres par Sabine Chauvet, une personne très chaleureuse.



Un module ZEN a été programmé en mai, juin, juillet, août.

Il a été décidé de faire ce module dans la grande salle où se passe le déjeuner. Chacun, chacune est libre de venir, de repartir...

La première fois, un groupe s'est formé et d'autres sont restés au fond, au début juste à regarder, ensuite certains ont commencé à faire les gestes, puis à poser des questions. Heureusement, je suis habituée à être interrompue, à toutes sortes de public. J'ai senti d'abord des interrogations, puis petit à petit une écoute. Ma tenue de kimono karaté, ceinture noire y est certainement pour quelque chose !



Le but de ces séances est de détendre les parties du corps tendues, de calmer, distraire le mental par l'exécution de gestes précis et complexes qui ont un sens martial. Les parties concernées sont principalement le cou, les épaules, le dos, les mains, les pieds. Un yoga des yeux ou geste des mains introduit une séance de méditation en douceur.

Lors des différentes séances, les mêmes gestes sont repris et répétés, et ce, afin de permettre une mémorisation et une pratique autonome, même en mon absence. Quelques nouveautés peuvent être introduites lors des séances suivantes, mais la répétition reste de mise car elle permet un apprentissage et rassure aussi.

Des moments de mémorisation sont prévus et chacun va refaire un geste qu'il a apprécié. Tous ont pu refaire un geste ! lors de ces moments, je remarque qu'un lien bienveillant se crée entre eux..

**Une boîte à outils est présentée et chacun pioche ses pratiques préférées.  
Les personnes ressortent contentes, fières et plus calmes.**

Solidarité Homéopathie et Médecines alternatives - Antenne Lyon  
Association reconnue d'Assistance et de Bienfaisance  
Président : Docteur Chantal Vulliez  
Contact : S. Mougnot : 06 07 48 13 71 - E-mail : [shlyon@orange.fr](mailto:shlyon@orange.fr)  
site : [www.solidarite-homeopathie.org](http://www.solidarite-homeopathie.org)