

Portrait d'association / Art et détente

Pour se sentir bien

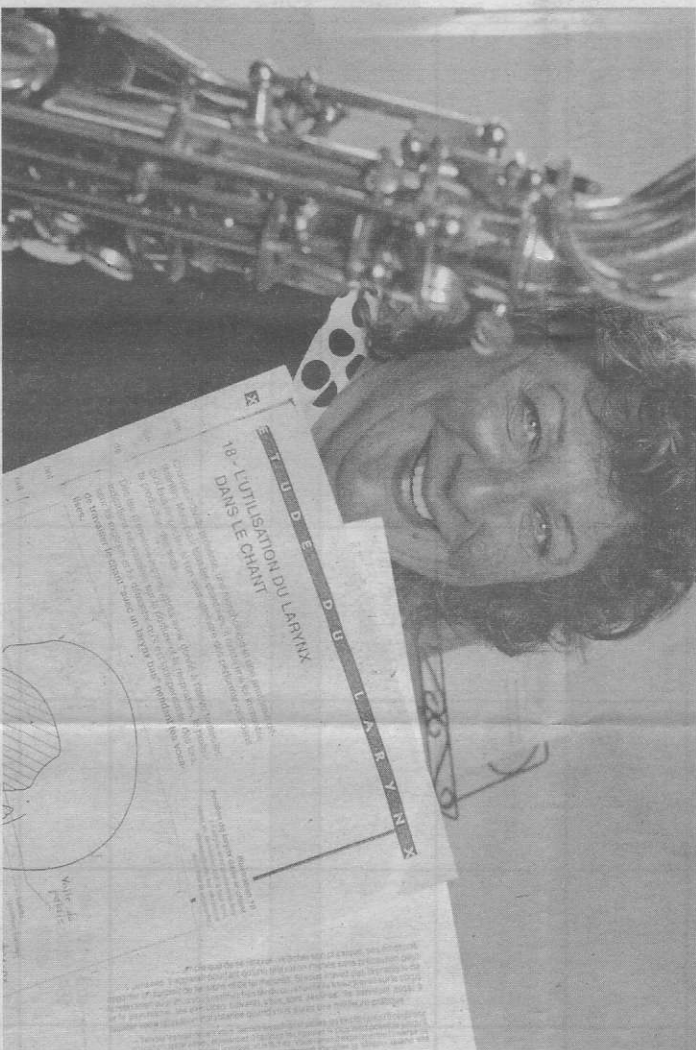
L'association Art et détente qui œuvre à Lampertheim propose deux journées découverte pour présenter ses nouvelles activités. Un cocktail pour le bien-être au quotidien.

■ « Nos cours piare sont la relaxation et la cuisine. Du coup, nous avons mis au point une nouvelle animation qui concilie les deux », annonce Annie Vonfelt qui a fondé, il y a cinq ans à Lampertheim, son association Art et Détente.

« Il s'agit de s'amuser en chantant »

Le principe de cette nouvelle activité de la rentrée : d'abord des exercices pour obtenir une détente corporelle afin de relâcher les tensions et libérer l'esprit alors que Thierry Vonfelt prépare des amuse-bouches originaux. Musique, images suggérées, jeux des couleurs, les sens sont sollicités avant de déguster le velouté de champignon au foie gras, la crème au zeste d'orange, la verrine ginger lemon et autres petites bouchées raffinées.

Annie Vonfelt ouvre pour cette rentrée un cours de



Annie Vonfelt dans sa salle de musique, l'une des activités de l'association. (Photo DNA — Bernard Meyer)

chant collectif. « Il s'agit de s'amuser en chantant. On chante de tout, du gospel au lyrique ». Avec au préalable des exercices de respiration :

« On arrive ainsi à libérer la voix si le corps est détendu. Certaines personnes découvrent des sons. Pour moi, c'est un bonheur fou de voir leurs

visages s'émouvoir des sons créés ». L'association propose aussi des cours individuels. L'association joue sur la diversité des cours pour toutes

les techniques corporelles de bien-être, avec l'option de se faire masser ou d'apprendre à pratiquer ces gestes pour dénouer des tensions, faire circuler l'énergie, la libérer ou la vivre avec un cocktail de savoir-faire mêlant postures de qi gong, exercices de respiration, gestes de digipuncture, réflexologie plantaire sud africaine : « Mon objectif est de donner un maximum d'outils pour permettre, au quotidien, de relancer l'énergie ou de l'apaiser ».

La vie est belle pour qui chaque matin l'invente

Toujours dans ce voyage au bout de soi, le cours « Réveille l'artiste peintre qui sommeille en vous » permet à Thérèse Walter d'initier au dessin. Une activité reconduite alors que les cours d'histoire de l'art et de sculpture ont été supprimés, faute de participants. Les cours de cui-

sine reprendront aussi sur le thème « La folie des amuse-bouches », avec des fils conducteurs aux séances comme les saveurs fromagères, la cocotte, le saumon, les fruits...

A noter aussi : des séances pour enterrer sa vie de garçon ou de jeune fille, avant un mariage, des retrouvailles entre amis, où des groupes se réunissent pour la détente autour d'une séance de cuisine et de dégustations. Tout un cocktail mi orné par la famille Vonfelt. Dans sa salle de musique, Annie a affiché une poésie qui résume sa philosophie : « La vie est belle pour qui chaque matin l'invente et puis la chante ».

D.E. Wirtz-Habermeyer

► Portes ouvertes samedi 28 août de 14 à 17 h et dimanche 29 août de 10 à 13 h à la salle du Tilleul, à côté de la mairie de Lampertheim. Renseignements ☎ 06 85 40 29 00 (www.art-et-detente.fr)