

LE CREUSOT

Parc des Combes

En juillet et août, le parc est ouvert tous les jours, de 11 heures à 19 heures. La formule Pass Partout donne accès à volonté, au train et aux attractions. Nouveauté : le train de 11 h 15 à la gare CFC ville donne droit à 1 € de remise sur chaque Pass acheté.

MÉDIATHÈQUE

Exposition à découvrir et horaires été

« Le patrimoine écrit se découvre », thème : les expositions universelles. Horaires jusqu'au 28 août : les mardis de 13 h 30 à 18 h 30, mercredi de 10 à 12 heures et de 13 h 30 à 18 h 30, vendredi de 13 h 30 à 18 h 30.

SAINT-PIERRE-DE-VARENNES

Ouverture secrétariat de mairie

Le secrétariat de la mairie sera ouvert les : lundi 26, mercredi 28, jeudi 29 et vendredi 30 juillet, de 14 heures à 17 heures ; le samedi 31 juillet de 10 heures à 12 heures. La mairie sera fermée les deux premières semaines d'août.

SANTÉ. Deux Essertenois proposent de prendre soin de votre corps autrement.

Fournisseurs de bien-être

Chine. L'acupuncture ou le qi gong sont des pratiques issues de la culture chinoise.

Tarifs. Pour un massage, il faut compter entre 15 et 20 €. Une séance d'une durée d'1 h 30 est tarifée 50 € environ.

À Essertenne, Laurent Jannot et Maria Annell ont débuté une nouvelle carrière et sont désormais des fournisseurs de bien-être.

C'est tout d'abord l'histoire d'une reconversion réussie. Et d'un changement de vie total. Laurent Jannot et Maria Annell ont tout plaqué pour vivre de leur passion : le bien être et le développement personnel.

Lui était informaticien chez Industeel. Il a profité d'un plan de départ volontaire de son entreprise pour s'ouvrir à de nouvelles perspectives et débiter une formation à l'Institut Chuzhen à Paris pour la pratique de différentes techniques issues de la médecine traditionnelle chinoise (acupuncture, énergétique, diététique, qi gong, amma...).

Un art millénaire au service de votre santé

Suite à une lourde maladie, il a découvert ce type de pratiques. « Les médecins



Laurent Jannot et Maria Annell effectuant une démonstration de qi gong. Photo Aurélien Gaudriot.

ne me donnaient que 3 à 5 ans d'espérance de vie. Je me suis tourné vers l'acupuncture, le qi gong et une nouvelle diététique pour essayer de guérir. Rapidement, tous les symptômes ont disparu, alors que les médicaments m'abrutissaient complètement », témoigne-t-il. Naît alors chez lui la volonté de savoir « comment on me soignait et comment soigner

les autres ». La pratique traditionnelle chinoise, un art millénaire, vise à comprendre chaque être dans son ensemble. « On essaie de savoir d'où est issu le problème, son origine. L'écoute du patient, c'est très important. On passe par un grand moment de dialogue avant les soins. » Maladies d'origine nerveuse, musculaire et osseuse, mi-

graines, troubles digestifs et respiratoires, stress, anxiété, insomnie, désordres émotionnels... Autant de maladies ou aléas du quotidien pouvant être surmontés grâce à ces méthodes.

Spécialiste de la gestion du stress

Ancienne ingénieure en informatique, Maria Annell s'est, elle, lancée dans une

« Avec ce type de pratiques, on vise à comprendre chaque être dans son ensemble. »

Laurent Jannot

formation en sophrologie et pratique cette thérapie par la relaxation depuis deux ans. « Je vais chez des particuliers, mais aussi dans les entreprises où la gestion du stress est importante », explique-t-elle. Elle a complété sa palette de compétences avec deux autres méthodes nommées amma assis (massage assis), et EFT (Emotional Freedom Technics) qui consiste à stimuler par tapotement manuel les méridiens du corps pour régler un trouble énergétique. Depuis quelques années, de plus en plus de Français suivent ces méthodes, désormais remboursées en partie par certaines mutuelles. L'engouement devrait encore s'accroître.

AURÉLIEN GAUDRIOT

DES PROJETS PLEIN LA TÊTE

Les idées fourmillent dans les têtes de Maria Annell et Laurent Jannot, avides de développement.

« Je suis en train de mettre en place un programme pour permettre aux gens d'arrêter de fumer. Car c'est très efficace avec la méthode EFT », explique Maria Annell qui effectue même des séances gratuites par téléconférence.

Pour se faire connaître et partager leur passion, ils organisent des conférences et des portes ouvertes.

« Cela permet aux gens de venir tester



En pleine séance d'amma assis. Une pause détente appréciable. Photo F.R.

les différentes pratiques. » Dans quelques années, selon le succès rencontré, Maria Annell et Laurent Jannot se sont fixé un objectif ambitieux : « Nous aimerions créer et ouvrir un centre de bien-être où l'on pratiquerait encore plus de techniques grâce aux compétences d'autres praticiens de la région. »

A. G

Pratique. Pour de plus amples renseignements : www.DestinationBienEtre.com et <http://mtc.laurentjannot.fr>. Tel : 09.72.91.90.56.

Pour vendre votre auto
Un seul numéro de téléphone

N°Azur 0 810 12 12 28
Prix d'un appel local

Le service des petites annonces du lundi au vendredi : 8 h 30 - 12 h 30
13 h 30 - 18 h 15.
Le samedi : 9 heures - 11 h 30
www.bourgogneannonces.fr
Quand c'est lu, c'est vendu **lejournal**