



■ GONNEVILLE-SUR-MER

Laurence Gaudin partage ses exercices de relaxation sur YouTube

Habitante de Gonneville-sur-Mer, Laurence Gaudin propose depuis plusieurs jours des vidéos quotidiennes dans lesquelles elle propose des exercices respiratoires de relaxation.

Laurence Gaudin habite à Gonneville-sur-Mer et propose depuis moins d'une semaine des vidéos quotidiennes dans lesquelles elle propose des exercices respiratoires, séances de relaxation, enchaînements et gymnastique douce.

Éducatrice sportive spécialisée dans le sport santé, Laurence Gaudin donne également des cours à Gonneville-sur-Mer au sein des associations Corps Accord et la Gym de la Côte fleurie à Dives-sur-Mer. Elle intervient dans les groupes santé au Centre sportif de Normandie à Houlgate, où elle



A Gonneville-sur-Mer, Laurence Gaudin propose des exercices de respiration issus du yoga et de la sophrologie, par le biais de vidéos qu'elle partage sur YouTube. (©Capture YouTube)

est également formatrice en sophrologie.

Des vidéos quotidiennes

L'idée de partager ces vidéos lui est venue naturellement vu le contexte : « Je me suis retrouvée un peu comme tout le monde, à ne plus pouvoir recevoir personne. J'avais déjà cette idée en tête depuis

quelques temps, notamment durant les vacances où certaines personnes comme des grands-parents qui gardaient leurs petits-enfants me disaient que ce serait bien d'avoir à disposition un support pour les exercices. »

De là est née cette idée de produire des vidéos sur YouTube, « une vidéo, c'est plus parlant » note-t-elle.

« Des choses simples »

Au rythme d'une vidéo par jour, Laurence Gaudin propose des exercices de respiration issues du milieu du yoga et de la sophrologie, avec les moyens du bord, « c'est un peu besogneux, je fais en sorte de proposer des choses simples qui permettent de garder le contact avec l'activité. »

Et l'accueil est plutôt bon, « j'ai des retours positifs » précise-t-elle avec satisfaction, « j'envisage également des exercices de relaxation dynamique et de stretching pour la suite... On va essayer de tenir le plus longtemps possible... »

■ PRATIQUE

A voir sur la chaîne YouTube de Laurence Gaudin.