

HAUTS-DE-BIENNE

Quand le musée de la Lunette se mue en coach bien-être

Pour toucher de nouveaux publics, la directrice du musée a eu l'idée de proposer des initiations au yoga, qi gong, Pilates et autres techniques de relaxation au sein même de l'établissement. Un cycle de pauses bien-être qui commence dès ce mois d'avril et se poursuivra jusqu'en octobre.

Et si vous preniez soin de vous au sein du musée de la Lunette ? Dès ce mois d'avril et jusqu'à l'automne, ce lieu de culture morézien s'ouvre aux pratiques bien-être. Une idée de sa toute nouvelle directrice, Lauriane Grosset : « On l'a mis en place au musée de la Coutellerie de Nogent, en Haute-Marne, où j'étais en poste juste avant d'arriver à Morez. C'est à la fois une manière de faire venir des publics non familiarisés avec le musée et de proposer, aux actifs notamment, un temps pour soi. »

Des professionnels jurassiens

D'avril à octobre, une fois par mois (excepté en août), une nouvelle pratique autour du bien-être sera proposée. Du yoga, des Pilates, du qi gong ou encore de la sophrologie et de la sonothérapie seront dispensés par des professionnels du secteur. « Comme je suis arrivée en septembre dernier à Morez, reprend Lauriane Grosset, j'ai cherché des praticiens sur internet et mes collègues m'ont beaucoup aidée. Tous ceux que j'ai contactés ont accepté de venir faire



Pour Michka, Josiane Bertolini et Janique Martel, cela permettra à des personnes non initiées de se faire une idée sur les Pilates, le qi gong ou encore la sophrologie. Photo Progrès/Laëtitia COURTI

découvrir leur discipline au milieu des collections du musée de la Lunette. »

« Se laisser surprendre par le lieu »

Janique Martel, sophrologue au Transpôle de santé à Morez, ainsi qu'à Saint-Laurent-en-Grandvaux témoigne : « Se laisser surprendre par le lieu, je trouve que c'est une très belle idée. Pour les initiés, cela peut les amener à ressentir de nouvelles choses. »

Michka, du Stud'IO aux Rousses, espère toucher de nouvelles personnes : « C'est

Nathalie Charrier, praticienne Pilates, qui viendra au musée en juin. On accepte ce genre de proposition avec plaisir parce que l'on tient à ce que de plus en plus de gens prennent du temps pour eux. Qu'ils déconnectent. On avait proposé des cours de Pilates en extérieur, autour du fort des Rousses, suite aux confinements. Ça a tellement plu qu'on le fait encore aujourd'hui. Alors, au sein du musée de la Lunette, on a dit oui tout de suite ! »

Un premier cours de qi gong ce jeudi

Josiane Bertolini inaugurera

ce cycle d'ateliers dès ce jeudi 20 avril en faisant découvrir ou redécouvrir le qi gong : « Je suis de Fort-du-Plasne et je viens souvent au musée de la Lunette. J'avais déjà accepté d'intervenir à l'espace de télétravail de Morez, la co-working. Alors pourquoi pas au musée ! » Ils espèrent tous et toutes que l'idée originale fera des petits.

Laëtitia COURTI

Informations et réservations au 03 84 33 39 30 ou par mail : accueil@musee.mairie-morez.fr. Maximum 10 personnes par atelier, tarif à 5 € par personne.

REPÈRES

■ Programme des ateliers bien-être

Un jeudi par mois, dès 18 heures : le 20 avril, qi gong avec Josiane Bertolini ; le 25 mai, sophrologie avec Janique Martel ; le 22 juin, Pilates avec Nathalie Charrier ; le 20 juillet, méditation de pleine conscience par Thérèse Birlouez ; le 14 septembre, yoga avec Catherine Pecaud ; le 19 octobre, relaxation sonore avec Charlotte Bertolini.

■ Les 20 ans du musée

Dès le 3 mai, une nouvelle exposition temporaire permettra de fêter les 20 ans du musée de la Lunette. *Morez 1900* est une expo participative. Moréziens et habitants du secteur ont été sollicités et ont apporté objets, archives et photographies de l'époque. Une exposition qui se veut aussi immersive avec des reconstitutions grandeur nature du Morez des années 1900.

D'autre part, la Nuit des musées, le 15 mai, sera l'occasion de visites guidées décalées et humoristiques proposées par une compagnie de théâtre bisontine. L'entrée sera gratuite. Les enfants mèneront, quant à eux, une enquête pour retrouver les lunettes volées à Hyacinthe Caizeaux...