

## STRASBOURG Portes ouvertes Zen, soyons zen !



**Boulevard Leblois, Sandrine Ankaoua a ouvert L'Ilozen, qui porte bien son nom...** PHOTO DNA - JF BADIAS

Avant, elle travaillait dans la publicité. Mais ça, c'était avant. Aujourd'hui, Sandrine Ankaoua gère « L'Ilozen », cocon de zénitude rempli de bougies et tout entier dédié à la sophrologie, qui ouvre ses portes au public ce samedi.

Plancher en bois blond, murs aux couleurs chaudes, petits tapis ronds, comme des ponctuations, musique douce et verre de thé... L'Ilozen est de ces endroits qui donnent instantanément envie de s'y poser. Ouvert depuis 2009 boulevard Leblois, Sandrine Ankaoua y a longtemps proposé des massages, de la réflexologie et de la sophrologie, avant de se recentrer sur la seule sophrologie en septembre dernier. « Je me suis rendu compte que c'était ce qui m'animait vraiment, parce qu'on travaille sur du long terme et des changements en profondeur », précise la jeune femme, formée à la sophrologie caycédiennaise – du nom du professeur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre fondateur de la discipline.

Au croisement de la relaxation, du yoga, de la méditation, de la philosophie et de la biologie, la sophrologie prône un art de vivre « en pleine conscience ». En ces temps d'examens, Sandrine Ankaoua reçoit beaucoup d'étudiants en médecine et de futurs bacheliers

« ultra-stressés », mais aussi des enfants (dès trois ans) en manque de confiance ou ayant du mal à gérer leur anxiété ou des adultes en quête de sérénité et/ou de paix avec leur corps, « après un cancer, par exemple ». Seuls ou en groupes – avec des cours à l'année –, elle propose petits jeux et mises en situation, « l'idée étant de partir du vécu corporel et de comprendre comment, au fur et à mesure, on peut lâcher prise, défaire des nœuds ou focaliser sur les choses qui nous font du bien », précise-t-elle. « La conscience est comme un spot qui éclaire. À nous de savoir comment l'orienter ! La sophrologie est une manière de prendre de la distance par rapport au quotidien et de prendre conscience de la manière dont on fonctionne. »

### Au programme

Pour permettre au public de découvrir la discipline, Sandrine Ankaoua organise des portes ouvertes ce samedi 13 juin : 9 h 30-10 h 45, cours de sophrologie ; 11 h 15-12 h 30, danse avec l'atelier L'Evidanse ; 14 h-15 h 15, cours de sophrologie ; 15 h 45-17 h, danse avec l'atelier L'Evidanse ; 17 h 30-18 h 30, sophro-méditation. Prix découverte : 10 € le cours.

V.W.

► L'Ilozen, 22, boulevard Leblois à Strasbourg, ☎03 69 08 23 70.  
Programme et tarifs détaillés :  
@ [www.lilozen.fr/actualite](http://www.lilozen.fr/actualite).