

# Strass

Dejeunez  
à moins de 12€

p.2

Le mercredi • la ville • les gens • les bons plans

## Sommaire



### Utile ou futile

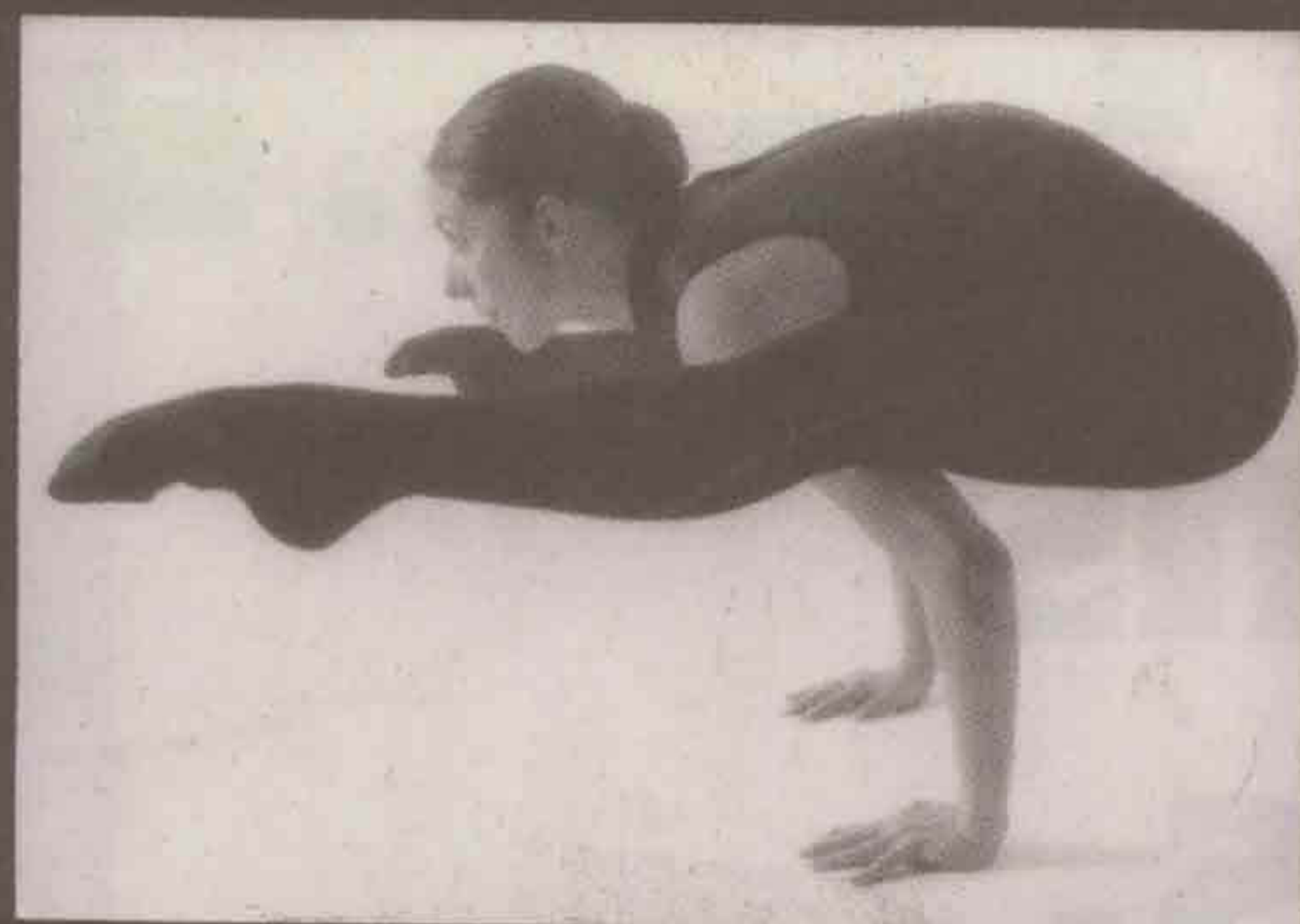
Page 2

Vers une harmonie  
entre mental et  
corps

## Utile ou futile

### Vers une harmonie entre mental et corps

**Vous vous sentez stressé. Votre dos vous fait mal. Vous êtes raplapla. Faites donc du yoga ! L'association Actem peut vous aider à retrouver l'équilibre.**



Elles sont toutes les deux danseuses et professeurs de yoga. Valérie Estrade et Véronique Dubin ont découvert cette discipline hindoue il y a bien des années déjà. La première auprès de Lilian Arlen, la deuxième au cours d'un périple en Inde. Cette pratique leur apporte plus de force, plus d'équilibre, plus d'énergie dans leur métier de danseuse mais aussi et surtout leur offre jour après jour, une meilleure compréhension des lois du mouvement dans leur corps. Si elles explorent de nombreuses voies et styles de yoga, elles adoptent la technique du hatha yoga qui privilégie la maîtrise des postures. Le but : harmoniser corps et mental. Leurs nombreux et réguliers voyages à l'étranger et stages de perfectionnement leur permettent de nourrir leur pratique et leur cours. Chez elles aucun dogmatisme. Elles s'adaptent aux élèves, à la saison, à l'instant... et

améliorent leurs leçons à l'aune de leur expérience. Pourtant à l'Actem, les cours sont extrêmement structurés. Dans ce sens la danse n'est jamais loin. Exercices articulaires, mouvements respiratoires, travail des postures et enfin relaxation ou méditation, l'enchaînement est invariablement le même. On en sort bien. Mieux dans son corps et dans sa tête. Et que ceux qui pensent qu'au yoga on ne transpire pas, révisent leur a priori. Ce yoga-là développe souplesse, fermeté et recherche même la beauté du geste !

A.H.



Actem,