

Zig zag

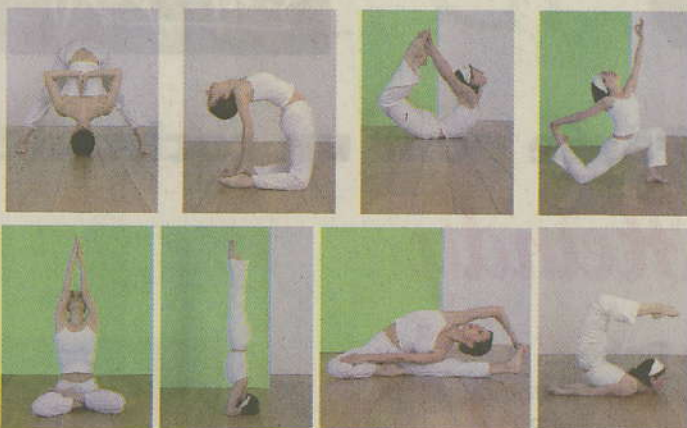
Se tonifier sans se casser le dos

Actem, l'association strasbourgeoise de pratique d'hatha yoga déménage au 31, rue du Vieux Marché aux Vins. En résultat, plus de place et deux nouveaux cours dont un, ouvert aux débutants.

Le déménagement vient d'avoir lieu. L'Actem a fait ses adieux à la rue des Pucelles pour s'installer dans ses propres locaux, deux étages exclusivement occupés par l'association strasbourgeoise d'hatha yoga. Actem propose depuis les années 2000 des cours d'hatha yoga, une voie du yoga qui insiste sur les pratiques corporelles : la maîtrise des postures via une bonne respiration, une grande concentration voire de la méditation. Cette discipline très physique permet au corps de s'assouplir, de se muscler, de se placer jusqu'à se réparer après une grossesse ou une blessure... en douceur, sans violence et sans force. Pourtant, à l'Actem, on travaille. Il arrive même de se réveiller avec quelques courbatures, signe que l'on a ranimé un muscle oublié ou snobé depuis bien des années. A la tête de cette association : Valérie Estrade et Véronique Dubin, deux danseuses qui, depuis des années, ont fait appel au yoga pour danser encore mieux !

Une dynamique précise

Chaque séance se déroule en suivant le même fil conducteur ; la première partie du cours permet une mise en présence de chacun : on suspend la dispersion et le divertissement de la vie courante pour se recentrer en soi-même. C'est aussi le moment du réveil du corps, des petits mouvements



qui dérouillent les articulations. Puis c'est l'heure des postures. Si toutes ne sont pas si faciles, chacun travaille en fonction de ses acquis, le but commun à tous étant de mettre en travail chaque cellule de son corps. Des exercices spécifiques de respiration scandent parfois les cours, mais ce n'est pas systématique. Chaque posture est en effet expliquée sur des « inspirez, expirez », histoire de faire en sorte que bien respirer devienne réflexe au fil du temps. Enfin les cours se concluent toujours par un long moment de relaxation lors duquel, allongé au sol, il est possible de ressentir les bénéfices de la pratique. L'enseignement dispensé à l'Actem autant que son esprit attirent chaque année plus d'adeptes. Le nouveau lieu permet désormais d'accueillir de nouveaux membres. L'Actem ouvre également deux cours supplémentaires, le premier pour débutants, les mercredis soirs et le second les vendredis matins. Des stages sont prévus cet été.

Ouverture de 2 nouveaux cours

Mercredi, 18 h 30 – 19 h 45 (niveau débutant)

Vendredi, 9 h – 10 h (tous niveau)



Assactem

31, rue du Vieux Marché aux Vins, 67000 Strasbourg
(entre DPAM et café Bartholdi / tram Homme de fer).
Tél. : 03 88 32 93 81 ou 03 88 35 76 04.
www.haya-yoga-strasbourg.com