

## Des ateliers et un maître

En présence du maître yogi indien Akshar, Actem Yoga propose des ateliers de yoga ainsi qu'une fête indienne. La rencontre se déroulera dans et autour du pavillon Joséphine, dans le parc de l'Orangerie, ce samedi 30 juillet de 11 h à 20h.



Lors de précédentes pratiques du yoga en plein air encadrées par les fondatrices d'Actem.  
DOCUMENT REMIS - PHOTO JEAN-MARC-DE-BALTHASAR

Discipline plusieurs fois millénaire venue d'Inde, le yoga se pratique à peu près partout dans le monde. Cette pratique tentant d'unir le corps et l'esprit connaît un succès croissant en France.

Dans l'agglomération strasbourgeoise, on peut estimer le nombre de yogis – pratiquants de yoga – à au moins cinq mille personnes. Deux clubs du centre-ville, Actem et Yogamoves, revendiquent chacun 500 à 600 adhérents. Actem Yoga a été fondé par deux anciennes danseuses, Valérie Estrade et Véronique Dubin. D'association, Actem Yoga est devenue une entreprise en 2013. Vingt-cinq cours en moyenne y sont donnés chaque semaine, suivis par deux cents personnes au bas mot.

### Une fête à l'indienne pour la remise des diplômes

Les fondatrices d'Actem Yoga viennent d'encadrer la première partie d'un stage de formation de futurs enseignants de la discipline, à Strasbourg. Pour la dernière semaine du stage, le grand maître indien Akshar les rejoint. Il supervise la dernière semaine de formation de vingt-cinq futurs enseignants et donne quelques cours collectifs. Ce maître a souhaité que la cérémonie de remise des diplômes des aspirants professeurs devienne une fête. Une fête à l'indienne, avec danses, musique et démonstrations de yoga, prévue entre 17 h et 20 h ce samedi.

C'est autour de cette cérémonie - fête que les enseignantes d'Actem ont bâti une journée dédiée au yoga et à d'autres pratiques de bien-être, baptisée « Joséphine fait du yoga ». Elle aura pour cadre, comme son titre l'indique, le pavillon Joséphine et ses environs.

Des ateliers gratuits d'initiation au yoga s'adresseront aux seniors, aux enfants, à ceux qui n'ont jamais essayé et qui n'osent pas, à ceux qui se croient trop raides... Des conférences autour de la méditation, du yoga du rire ou des bienfaits du yoga sont programmées dans la salle du premier étage du pavillon Joséphine. On pourra aussi s'y initier aux bases de la cuisine ayurvédique ou encore assister à une performance de danse façon Bollywood – ce qui désigne les danses folkloriques popularisées par les studios de cinéma indiens de Mumbai.

Actem Yoga, 31 rue du Vieux-Marché-aux-Vins, à Strasbourg. Courriel : [info@actem-yoga.com](mailto:info@actem-yoga.com) ☎  
03 88 32 93 81.





**Ne manquez pas les offres de Juillet : Renault Captur à partir de 169€/mois.**  
Renault Captur à saisir !



**Profitez vite des Soldes Lafuma Mobilier et offrez vous le top du confort !**  
Besoin de Détente ?



**Panneaux Solaires : Les compagnies d'électricité cachent la vérité aux Français**

Gagnez 2500€ par an !



**Forfait Orange 4G tout illimité\* pour pros dès 19€99 HT/mois! Exclusivité Orange**

N'hésitez plus !