

## Une technique d'assouplissement et de relaxation

L'association Actem propose des cours de yoga qui permettent, grâce à la pratique régulière de postures et d'exercices de respiration, de recouvrer un bien-être.

«*Le yoga, discipline indoue, est un chemin qui aide à se débarrasser de tous nos stress, de toutes nos énergies négatives. Il permet de créer une harmonie, une union entre le corps et l'âme*», explique Valérie Estrade, la fondatrice d'Actem, association à vocation pédagogique et culturelle qui

propose un éveil corporel pour les tous petits enfants et, des cours de hatha yoga pour les adultes, le type de yoga le plus pratiqué en occident. Cette discipline allie un travail de postures et de concentration avec des exercices de respiration et de relaxation. «*Elle nous soulage nos maux contemporains : le mal de dos, le manque d'énergie... mais développe aussi la conscience de son corps. En prenant une posture, on expérimente une sensation, un mouvement et une symbo-*



Le yoga, une discipline qui aide à se débarrasser des stress.

lique. C'est vraiment édifiant et cela apporte un bien-être, une détente, une libération», ajoute Valérie. Il faut dire qu'elle enrichit ses cours de sa longue pratique de la danse classique. Cette ancienne danseuse de ballet, professionnelle, allie au yoga ses connaissances du corps et du mouvement pour mieux répondre aux attentes et à la sensibilité occidentales.

Cours les lundis et les vendredis à 12 h 15, les mardis à 10 h, à L'Esprit, 3, rue Munch. Tél. : 03 88 32 93 81, [assactem@wanadoo.fr](mailto:assactem@wanadoo.fr)