

SAINT-BARTHÉLEMY-LESTRA Atteindre la plénitude avec le Yoga



■ Les élèves sont contents des cours de yoga. Photo Alain Blein

Le yoga est de plus en plus prescrit par les médecins. Pour sa 9^e année Michelle Crispi, professeur diplômé FNEY (Fédération nationale des enseignants de yoga), fait partager son savoir sur le yoga à raison de trois séances par semaine.

Quarante-deux élèves, dont trois hommes, sont inscrits à la section de la MJC ULV. Ces derniers sont unanimes quant à la qualité des cours dispensés : « Une sensation de bien-être, de calme », « Un grand moment de détente », « Bien

dans sa tête bien son corps », « J'ai appris à respirer, ressentir des sensations intérieures », « Pour une fois on s'occupe de soi ». Même la dernière des adhérentes, Nicole regrette de n'être pas venue plus tôt.

Et le professeur se plaît chez les Godelons : « J'aime enseigner dans le monde rural, c'est simple, c'est concret. Les élèves m'aident dans ce sens à codifier même si je reste vers du yoga traditionnel. » Un partenariat qui devrait durer encore longtemps. ■