

"Bien-être et yoga", comment prendre soin de soi !

L'association "Bien-être et yoga" a vu le jour début juillet pour répondre à une demande croissante de Juvignacois qui souhaitent pratiquer yoga et autres disciplines destinées au bien-être. « *Nous voulions être prêts pour la foire aux associations en septembre afin d'avoir le plus de visibilité et rencontrer de futurs adhérents* » explique Isabelle De Lamotte, secrétaire de l'association. Cette stratégie paie puisqu'aujourd'hui c'est plus de quarante adhérents de 25 à 80 ans qui se donnent rendez-vous chaque semaine pour des cours mêlant gym douce et yoga. « *Nous avons choisi l'appellation "Bien-être et yoga" car en plus des cours de yoga nous voulons l'élargir à d'autres pratiques, complémentaires même si différentes, chacun pouvant choisir ce qui lui convient le mieux. Plusieurs personnes sont inscrites à deux disciplines.* » Ces dernières sont variées avec une thématique commune, prendre soin de soi : sophrolo-



En septembre dernier, "Bien-être et yoga" au village des associations : Stéphane Balland, Fabienne Menier et Annie Callas.

gie, Feldenkrais, hatha yoga, anti-gym. Néophyte ou confirmé, chacun peut découvrir ces pratiques douces qui réveillent et détendent corps et esprit. Les élèves et leurs intervenants se retrouvent dans des salles gracieusement prêtées par la mairie, que ce soit pour les cours hebdomadaires, les ateliers du samedi ou des ateliers et conférences ponctuels. « *Depuis le début de cette aventure, nous sommes soutenus par l'adjoint à la vie associative et à la cul-*

ture, Laurent Roesch » précise Isabelle De Lamotte. « *Nous avons mis en place plusieurs partenariats : avec le magasin Bio et Sens de Juvignac, pour des ateliers le samedi matin avec deux pratiques différentes. Nous programmons aussi des conférences au printemps. Avec Les Senioriales de Juvignac : la directrice nous prête une salle et notre prof de yoga va y donner les cours sur place. Le premier cours a dû être annulé à cause du confinement.*

Il est prévu de reprendre début janvier ».

Confinement et vidéos

D'ailleurs pendant le confinement, "Bien-être et yoga" s'organise en proposant à ses adhérents des vidéos Skype et des séances en audio même s'ils ne sont pas inscrits à toutes les pratiques. « *C'est Stéphane qui s'est occupé de la logistique technique, de toute la mise en place de ces trois cours ; un grand merci à lui. Il en sera ainsi toutes les semaines tant que les cours ne pourront pas reprendre en présentiel* » souligne la secrétaire. Si vous souhaitez prendre du temps pour vous et tester les différentes disciplines, il n'est pas trop tard, même en visioconférences vous pourrez relâcher les tensions !

> *Contacts :*

*bienetre.yoga.juvignac@gmail.com.
Tél. 07 86 61 47 65. Site web :
www.bienetreyogajuvignac.com.*

► **Correspondant Midi Libre** : 06 27 13 31 48