

JEUDI
17 AOÛT 2023

TROYES ET ENVIRONS

SAINT-ANDRÉ-LES-VERGERS

Un temps de détente avec Instant Yoga, c'est bon pour le moral

JEAN-FRANÇOIS DENIZOT

Dans un monde toujours plus pressé qui fait de la vitesse et de l'immédiateté la clé de la vie en société, il est bon de savoir prendre le temps, de calmer le jeu et de prendre soin de soi. Car le bien-être ne se décrète pas mais dépend du temps que l'on se donne pour être bien...

Dans le cadre du dispositif « Un été à Saint-André », les séances déjà mises en place en juillet et répétées en août par les associations Les Bergeronnettes et À l'Aube du mouvement avaient pointé les mérites, pour le physique et pour l'esprit, de la gym douce, du stretching et de la méthode Feldenkrais. Avec un argumentaire que n'auraient désavoué ni le théologien saint François de Sales – à qui l'on prête la maxime : « *il faut soigner le corps pour que l'âme s'y plaise* » – ni les maîtres des pratiques zen orientales.

NOUVELLE SÉANCE CE VENDREDI

Comme l'année dernière, l'association Instant Yoga, présidée par Sandrine Fondeur et donnant des cours toute l'année dans la salle Bach de la Maison des sociétés, a apporté sa pierre à l'édifice de cet été dryat : une première séance le vendredi



Une vingtaine de yogistes ont assisté à la séance menée par Lucile Mocquery.

11 août, en matinée, dans le cadre verdoyant du parc de Saussi, à Échenilly. Celle-ci sera réitérée vendredi prochain, 18 août, à l'intention des familles et notamment des enfants. Le yoga et ses techniques antistress séduisent. Pas moins de 20 volontaires, quelques-uns plutôt néophytes et d'autres bien rodés à la pratique, ont suivi avec implication et application la séance conduite par Lucile Mocquery. Elle intervient de-

puis plusieurs années avec sa micro-entreprise Un, deux, Troyes Yoga auprès d'Instant Yoga. Au programme, la prise de conscience de quelques attitudes et postures aidant au relâchement du corps et à l'apaisement de l'esprit. Un peu de respiration abdominale, des appuis équilibrés, des exercices de torsion et d'étirement, avec les figures (asanas) de l'arbre, de l'enfant, etc, et déjà on se sent bien... ■