



ASSOCIATIONS

ADOPTEZ LA «ZEN ATTITUDE» AVEC LE CLUB DE YOGA

A Dammartin, Joëlle-Anne Prat initie au Yoga depuis environ sept ans. Cette discipline venue d'Inde, basée sur la méditation, l'ascèse morale et les exercices corporels est destinée à réaliser l'unification de l'être humain. Et le public en redemande...

Il y a bien des raisons pour venir au Yoga. Et ce n'est pas forcément à cause du stress qu'on devient un adepte de cette discipline fondée il y a plusieurs siècles en Inde. Pour Joëlle-Anne Prat, par exemple, c'est un asthme persistant qui a été à l'origine de l'aventure. Il faut dire que son père, compétiteur en ski nautique, avait lui-même expérimenté le yoga pour travailler sa respiration, comme beaucoup de sportifs de haut niveau...

En complément d'une activité sportive

Ainsi trouve-t-on des profils très différents au cercle de yoga de Dammartin: des hommes, des femmes, des jeunes ou des seniors. Certains viennent calmer de vieilles douleurs au dos, d'autres en font un atout pour compléter une pratique sportive. Chacun franchit en tout cas tous les jeudis, à 19 heures, les portes de la salle de l'Eau Bonne, et déplie son tapis avec le sourire aux lèvres.

Car on sait que d'ici, on repartira avec une meilleure forme qu'en arrivant. « *Mais attention, prévient Joëlle-Anne Prat, ce ne sera qu'au prix d'une vraie discipline, le yoga nécessite un vrai investissement, on n'est pas là pour dormir* ». Dans la salle, tous acquiescent, à l'image de Christian, 65 ans qui ajoute: « *c'est même plus dur que la gym, mais après, on est mieux, on dort bien, on se sent plus fort, physiquement et mentalement* ».



Une trentaine de personnes en moyenne viennent ainsi se ressourcer et bénéficier du savoir de Joëlle-Anne Prat, Dammartinoise depuis 20 ans et professeur formée à l'école française de Yoga (agrée par la Fédération nationale des Enseignants de Yoga) à Paris.

Mantra, exercice de respiration, enchaînement de postures

C'est que la dame sait mettre ses « élèves » en confiance. Ainsi, Sandrine, 45 ans, qui souligne: « *c'est ma première année, j'étais en Inde il y a quelques mois, ça s'est ajouté à une longue envie et le cours*

répond parfaitement à mes attentes ». Avec un rituel bien réglé: « *On commence par un mantra, puis un petit exercice de respiration, ensuite, on fait un enchaînement de postures, en intercalant souvent des exercices de respiration, jusqu'à une courte méditation suivie d'une relaxation en guise de conclusion*, explique Joëlle-Anne Prat. Il y a des techniques précises pour progresser et ce qu'il y a de bien, en plus, avec le yoga, c'est que, quelque que soit le niveau d'ou l'on part, avec de la régularité, on peut s'épanouir ».

Pour en savoir plus, rendez-vous sur yoga.espace.com. ■