Association de Yoga Louhannaise

# Intériorité et respiration ont rythmé les 3 ateliers adultes et l'atelier enfant proposés par "Aère"

*C'est dans la salle de danse du théâtre municipal que l'association" Aère" a proposé pour la 3e année ses ateliers de massages sonores et pour la 1re fois une séance tournée vers les enfants.*

Samedi dernier, les tenues étaient amples et confortables, les participants, jeunes et moins jeunes étaient motivés et prêts. Alexandre Montanari et Nicolas Lespinasse, tous deux professeurs de Yoga étaient là pour les accueillir chaleureusement.

Les 3 séances de massage sonore, ouvert aux adultes et aux adolescents ont été pilotées par Nicolas, largement secondé par Alexandre. Ce dernier ayant suivi une formation avec Axel Paasche à Guître et pratique des musiques ethniques venant compléter son enseignement qu'il transmet à Lans-en-Vercors.

C'est ainsi que chacun, en position couchée, a pu vivre un moment intense et privilégié de ressourcement et de détente. Les vibrations sonores, faites de sons autant différents que le nombre de supports utilisés : bols tibétains, de cristal, didgeridoo, carillons, guimbardes… ont permis un massage en profondeur et une réharmonisation globale du corps et de l'esprit.

Pour la photo souvenir et après l'heure passée à approcher le yoga d'une façon ludique, le Namasté, salut Indien ou Népalais, très populaire avec ses 2 mains jointes, s'est imposée tout simplement.

**Du côté des enfants**

« Vous allez recommencer quand ces cours ? » a lancé une jeune fille d'une dizaine d'années à la fin de la séance qu'elle venait de suivre. Il semblerait bien que pour une première fois la réussite a été totale.

Pour ses enfants de 8 à 11 ans, il s'agissait de les éveiller corporellement par le biais du yoga et des vibrations sonores. Pour se faire, l'heure a été consacrée à un échange ludique et interactif autour d'instruments de diverses cultures, un travail sur l'imaginaire et des exercices de motricité inspirés du yoga et du cirque ouvrant la voie à l'expression physique et créative de ces enfants.

**Sy.S.**