

# Parcours professionnel L'équilibre corps-esprit retrouvé grâce au yoga

Deux Strasbourgeoises portées par leur quête d'énergie s'inventent une nouvelle voie : elles ouvrent un studio de yoga, mercredi à Horbourg-Wihr.

On n'est pas exactement dans le cliché des deux belles jeunes femmes, cadres aussi naturellement dynamiques que stressées, trouvant une nouvelle voie professionnelle épanouissante dans le yoga. Mais pas si loin non plus. Portées par une énergie calme et par l'évidence de leur projet, Nadine Lang et Cathy Jault Girard, professeuses de yoga, ouvrent mercredi B'Yoga studio, leur club de yoga à Horbourg-Wihr, seulement trois mois après avoir mis leur projet sur les rails.

Une idée qui a mûri pendant un an pour l'une, quelques années pour l'autre. Quand elle a été licenciée, en 2010, pour motif économique de son poste de responsable d'une agence de tourisme à Strasbourg, qu'elle avait occupé pendant 20 ans, Cathy Jault Girard n'a pu faire l'impasse de la réflexion : « A 43 ans, qu'ai-je envie de faire ? » Du yoga. Femme occupée, cette mère de trois enfants avait découvert cinq ans plus tôt cette pratique qui convenait bien à son rythme de vie.

Formée chez Yoga works, « organisme reconnu internationalement », pendant 200 heures, puis en Thaïlande, elle a enseigné, dès 2011, en entreprise et en club.



Cathy Jault Girard (à g.) et Nadine Lang proposent des cours de yoga toute la journée.

Photo A.Vouaux

Avec déjà cette idée en tête d'ouvrir son propre studio de yoga.

**« Je ne me sentais plus à ma place »**

Quand elle a rencontré Nadine

Lang, qui enseignait dans la même institution strasbourgeoise, l'idée a ressurgi. Responsable du service communication d'une grande entreprise à Paris, Nadine Lang pratiquait le yoga depuis 10 ans quand elle a décidé de s'écouter : « Je ne me sentais plus à ma place. À l'issue de six mois de médi-

tation, j'ai eu envie d'une activité qui m'apporte quelque chose. Ce que j'aime, c'est observer les bienfaits rapides que les personnes tirent du yoga. Et quand je sors d'un cours, je suis remplie d'énergie. D'où cette envie d'en faire mon métier à 100% », explique celle qui a suivi deux formations de 200 heures, à

Paris en 2011 puis à Strasbourg en 2012.

**« C'était le bon moment »**

« C'était le bon moment », résume Cathy Jault Girard. Le bon mo-

ment pour chacune d'elles, le bon aussi pour répondre à une demande croissante. « Certains recherchent dans le yoga un effet apaisant, d'autres le pratiquent pour se retrouver et se poser. Ils cherchent surtout à gérer leur stress », remarque Nadine Lang. « C'est un bon complément du fitness, de la course à pied ou du tennis. À force de taper au sol, on écrase sa colonne, or faire du yoga permet de l'étirer. »

Très populaire aux États-Unis, le yoga commence à se développer en France : « Il a un réel bénéfice psychique et corporel, car en restant concentré sur les postures, on prend conscience de son corps et on contribue à l'équilibre corps-esprit », expliquent les deux adeptes.

L'offre existe certes à Colmar, mais sous forme ponctuelle : un studio ouvert toute la journée et toute l'année n'existait pas encore. Différents styles sont proposés chez B'Yoga studio, du plus relaxant, comme celui proche de la méditation ou celui préparant au sommeil, au plus énergisant, ainsi que des formes spécifiques, adaptées à certains publics : femmes enceintes, enfants à partir de 6 ans, seniors.

Anne Vouaux

**Y ALLER** B'Yoga studio, 6 rue de Ribeauvillé, à Horbourg-Wihr. [www.byoga-studio.fr](http://www.byoga-studio.fr) et 06.63.70.68.02 et 06.16.09.79.25. Cours du lundi au vendredi de 9 h 30 à 21 h (ou 20 h), et les samedi et dimanche matin. Cours découverte (1 séance et un cours offert) : 15 €. Carte de 10 séances : 150 €. Abonnement illimité : 69 € par mois. Portes ouvertes samedi 27 et dimanche 28 de 10 h à 16 h : cours gratuits.