

COURS DE YOGA IYENGAR - STRASBOURG

met de s'épanouir sans se faire mal, sans chercher la compétition, tout en pratiquant le pranayama », explique Christiane Humbert, l'une des formatrices de l'EAY.

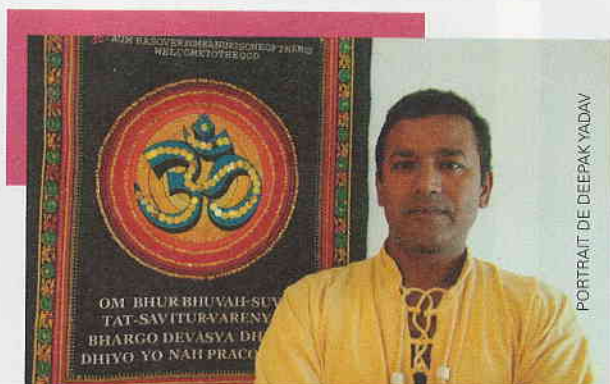
Dans l'ancien entrepôt strasbourgeois, entièrement rénové par leurs soins, **Valérie Estrade et Véronique Dubin** forment un binôme soudé et offrent aux 500 adhérents de leur association une pratique moins traditionnelle. Une pratique influencée par la danse. Elles proposent des cours à la fois fluides et toniques où le saut a toute sa place. Toutes les deux sont danseuses de formation, elles se sont pourtant rencontrées dans la pratique du yoga. « Notre façon d'enseigner présente de nombreux points communs », expliquent-elles. « Nous travaillons dans un esprit chorégraphique où toutes les énergies sont convoquées. C'est la notion de mouvement dans la posture qui nous emmène dans une autre posture. Très ouvertes aux influences artistiques, les deux jeunes femmes organisent dans ce grand espace aux murs blancs éclatants, des expositions de peintures, de dessins.

En Alsace, le yoga Iyengar est bien représenté. Une association a été créée en 2004 et dispense une dizaine de cours par semaine en plein centre de Strasbourg. « Notre association compte une petite centaine d'adhérents. Et le public est mixte », ex-

plique **Valérie Zierer**, une énergique professeure. « Nous dirigeons beaucoup les élèves débutants mais c'est pour les ramener dans l'ici et maintenant », précise-t-elle. D'ailleurs pour évoquer le yoga Iyengar, elle aime parler de « médiation en action ». « La pratique est intense mais avec de la régularité, on progresse. Ce type de yoga aide les jeunes qui sont fragiles. Les postures verticales leur permettent de s'ancrer », complète-elle.

À COLMAR et dans le Haut-Rhin

Direction le sud et les vignobles du Haut-Rhin, à la rencontre de **Nadine Lang et Cathy Jault-Girard** qui ont créé en 2014 le premier studio de yoga de Colmar et du Haut-Rhin. **B'Yoga** est un centre dédié au yoga, flambant neuf et comprenant deux salles. Situé dans la banlieue colmarienne, à **Horbourg-Wihr**, le centre compte d'ores et déjà 180 inscrits dont 150 actifs réguliers. Sur le même principe que son grand frère strasbourgeois Yogamoves, B'Yoga propose des cours à toutes heures de la journée. Sophrologue de formation, Nadine a décidé de quitter sa vie parisienne pour rejoindre son Alsace natale. Sa première formation de yoga, elle l'a réalisée avec Gérard Arnaud à Paris. Quant à Cathy, elle a d'abord donné beaucoup de cours en entreprises, puis a décidé en 2013 de se consacrer entièrement au yoga. « Le yoga a une connotation vieillotte en Alsace. Les jeunes y viennent mais doucement », confient les deux femmes. Alors pour faire découvrir la pratique, elles proposent une initiation aux enfants du coin. « Votre



PORTRAIT DE DEEPAK YADAV

la pratique | dix, cent, mille salles !

tapis c'est comme votre maison », explique Stéphanie à la quinzaine d'enfants présents ce mercredi après-midi. Certains n'ont jamais pratiqué, d'autres sont plus aguerris et surtout plus concentrés. Le message de l'enseignante est clair : « Pas de violence, pas de tension ». Et lorsque le brouhaha s'installe dans la salle, elle fait sonner son bol tibétain pour calmer les apprentis yogis. Le résultat est immédiat. Et conclut sa séance par la lecture d'un conte qui ouvre la voie à la méditation. Effet apaisant garanti !

Dans le gymnase flambant neuf du village d'**Houssen**, à une dizaine de kilomètres de Colmar, une cinquantaine d'élèves se préparent au cours hebdomadaire de Jean-Marc Lassiat. Charismatique, l'homme a la réputation d'attirer les foules. Puisque la salle est pleine, c'est bardé d'un micro portable que l'enseignant entonne d'une belle voix grave un mantra pour débiter le cours. En cette fin de journée, hommes et femmes de 20 à 80 ans commencent ensemble leurs salutations au soleil. À la fin de la séance, tous repartent dans une atmosphère chaleureuse et décontractée, sûrs de se retrouver la semaine suivante.



JEAN-MARC LASSIAT
DEVANT LE CONSEIL DE
L'EUROPE - STRASBOURG

POUR ENFANTS
À B'YOGA -
HORBOURG WIHR -
BANLIEUE DE COLMAR



SPA HÔTEL DE LA CLAIRIÈRE : LE PARADIS DU YOGI !

Situé à deux kilomètres du village de la Petite Pierre, niché au cœur de la forêt des Vosges du Nord, le spa hôtel de la Clairière fut le 1er hôtel certifié bio en France ! Entreprise familiale, le lieu est géré par Lisbeth Strohmenger, qui a suivi à Londres et en Inde des formations de professeur de yoga et de praticien ayurvédique. La spécialité de La Clairière ? Outre un splendide spa ouvert sur la forêt, une piscine extérieure chauffée, une piscine intérieure et un sauna, plusieurs programmes « Bien-être » sont proposés. Anti-stress, revitalisation, détoxination, yoga et promenades actives en forêt, bien-être par la médecine traditionnelle chinoise : chacun fait son choix en fonction de ses affinités. « L'accueil est basé sur le bien-être global pour acquérir une meilleure connaissance de soi et changer son hygiène de vie », précise Lisbeth Strohmenger avant d'ajouter : « Nous voulons donner l'envie aux clients de continuer à pratiquer chez eux ». Le restaurant certifié bio (Ecocert) n'utilise que des produits issus de l'agriculture bio et privilégie les producteurs locaux. Il propose un menu Detox qui ravit les papilles ! À noter que l'établissement est écolabellisé et possède une chaudière à bois, des panneaux photovoltaïques répartis sur 250 m² qui produisent une partie de l'électricité de l'hôtel. Pour les électrosensibles, le Wifi se limite aux parties communes, tandis qu'un internet filaire a été installé dans les chambres. Enfin, un rééquilibrage énergétique de l'hôtel par le Vastu Shastra (le « Feng Shui » indien) est régulièrement réalisé. Un spa-hôtel unique en son genre !