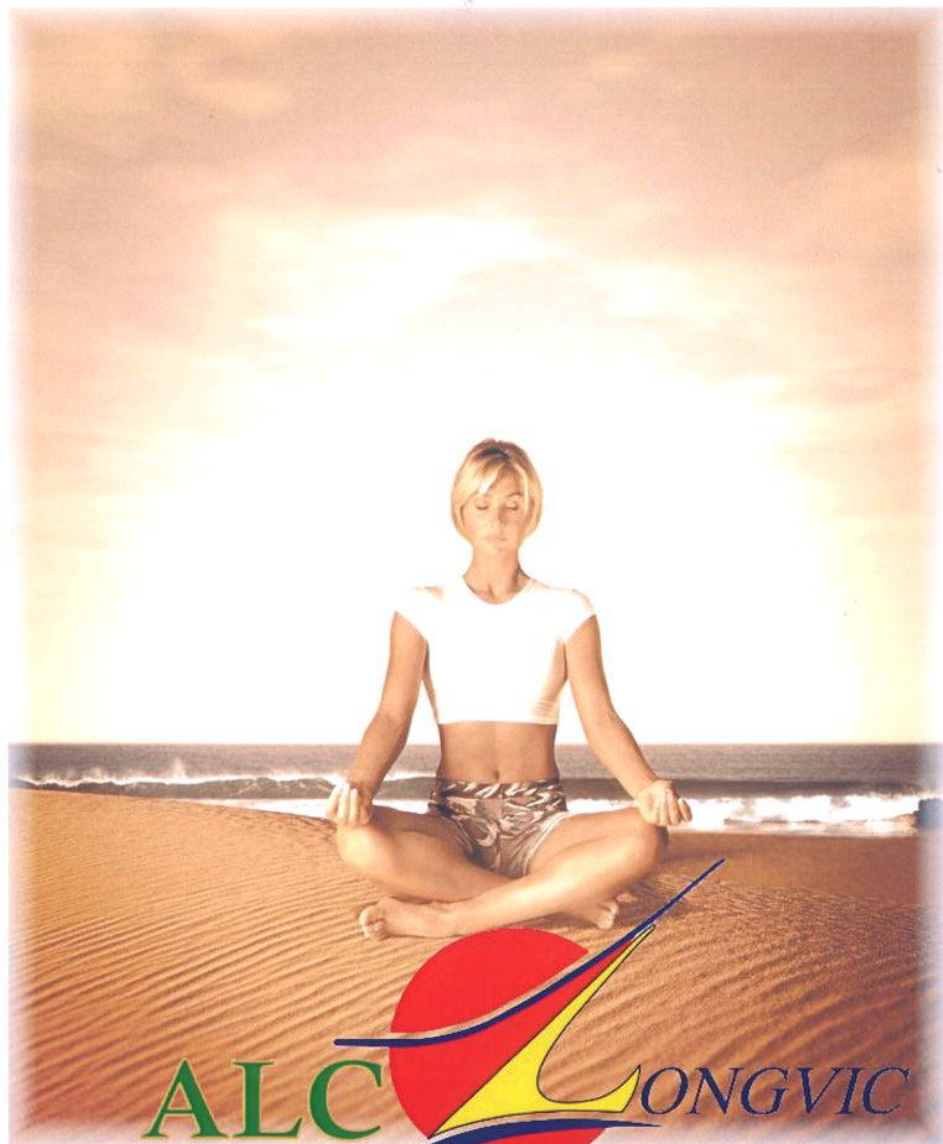


YOGA

Section ALC Longvic YOGA



ALC



ONGVIC

YOGA









(13/09/2003)

Une séance de yoga pour découvrir cette discipline



Autour d'Eric Martin

(photo Monique Tissot)

Comme l'an passé, Eric Martin, qui enseigne le yoga à la section de l'association loisirs culture (ALC) de Longvic, a repris les cours qui ont lieu les mardis avec deux séances, la première à 18 heures et la seconde à 19 h 15. Equilibre et harmonie sont les maîtres mots de cette discipline de plus en plus pratiquée.

La parole à Eric Martin : « lorsque le souffle est agité,

l'esprit est agité. Lorsque le souffle est immobile, le yogi atteint alors la fixité, enseigne les classiques. En 1779, le père Cibot, missionnaire, publie en latin un traité sur les exercices yogiques des bronzes chinois. De cet ouvrage va naître en 1843, à Stockholm, la gymnastique. L'introduction du yoga en occident permet de fermer une boucle. La redécouverte de l'unité corps, souffle, esprit

est à l'aube du troisième millénaire de bonne augure pour une terre tellement ax-phyxiée qu'elle semble en perdre la tête. La section yoga de l'ALC Longvic est donc optimiste, confiante en son avenir, elle respire à plein poumon ».

Celles et ceux qui souhaitent découvrir cette discipline, sont les bienvenus mardi. Une séance gratuite d'essai vous permettra de juger.



RELIÈRE VOUS
Aider avec
tous les Mondes
et Tendis
de 196 à 198 à
l'AIIC

ACTIVITES de la FORME
AEROBIC - STEP - CULTURE PHYSIQUE
CAP - STRETCHING HOMME/FEMME

YOGA
EQUILIBRE
HARMONIE

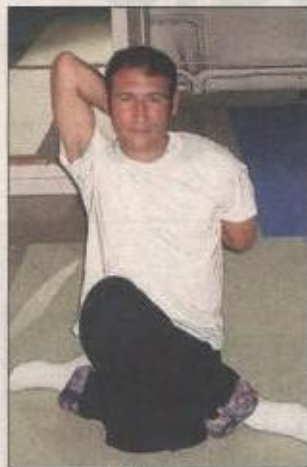
Un nouveau prof de yoga

Avec la rentrée scolaire, les cours de yoga reprennent à l'Association loisirs-culture. Tammam Akil en est le nouveau professeur.

Cette année, à l'Association loisirs-culture (ALC), Tammam Akil a pris la succession d'Éric Martin pour l'animation des cours du mardi et du jeudi.

Tammam Akil a commencé par étudier les lettres puis, petit à petit, a été amené à la découverte des sciences de l'esprit. Il est par ailleurs thérapeute en shiatsu, technique de médecine orientale en provenance du Japon. Il est aussi passionné de randonnée. Cela fait cinq ans qu'il étudie la pratique du yoga avec Éric Martin. Il assurait son remplacement quand celui-ci était absent.

Tammam Akil propose un yoga assez large qui ne se limite pas à un genre. Toutes les techniques pratiquées ici sont adaptées en fonction de l'état de forme des personnes. Par exemple, certains soirs d'hiver, la fatigue est bien présente et Tammam Akil propose alors la pratique d'une re-



Tammam Akil.
Photo Emmanuel Clémence

laxation profonde. L'ambiance est assez intime, familiale, ce qu'apprécie beaucoup le nouveau professeur. Les groupes sont petits, avec un maximum de quinze personnes, et l'on peut ainsi apprendre à bien se connaître et à s'occuper les uns des autres.

Les pratiquants sont de tous les niveaux et de tous les âges. Le professeur adapte alors le yoga pour qu'il puisse être pratiqué par les débutants et les initiés. En fonction de ses observations du climat, il élabore un ensemble de postures qui s'opposent ainsi aux dés-

ordres engendrés. Pour la première séance de l'année, Tammam Akil a essayé de faire évoluer l'aspect de la salle en la redécorant et en lui donnant un air joyeux. Pour lui, le yoga est une science qui se développe de plus en plus et qui va dépasser le stade de simple détente et loisir. Les techniques du yoga permettent par exemple d'aider des enfants dans leur apprentissage des connaissances à l'école, souligne le professeur.

Informations pratiques

Les séances ont lieu au château de l'ALC aux horaires suivants : mardi, de 18 à 19 heures et de 19 h 15 à 20 h 15 (séance complète) ; jeudi, de 18 à 19 heures et de 19 h 15 à 20 h 15 (encore quelques places disponibles). Les tarifs sont les suivants : 8 € la séance ; 24 € les quatre séances ; 40 € pour un couple ; 197 € l'année. L'adhésion de 8 € à l'ALC est obligatoire.

INFO Pour tout renseignement :
ALC, château,
7, rue Aristide-Briand
à Longvic, tél. 03.80.48.08.18.

Un second cours de yoga en septembre

L'ALC Longvic yoga, présidée par Stéphanie Gay, envisage l'ouverture d'un second cours de yoga le jeudi, de 16 h 45 à 17 h 45, à la Maison des associations. Ce cours ne verra le jour que si le nombre d'inscrits est suffisant.

Le cours qui se déroule le jeudi également, de 20 à 21 heures, dans les locaux de La Ruche, se poursuivra cette année.

Les séances ne se déroulent pas pendant les vacances scolaires et le certificat médical est obligatoire.

Les tarifs pour la saison 2015-2016 sont de 150 € par

personne pour une heure par semaine + adhésion à l'ALC Longvic (9 €). Paiement en plusieurs fois possible.

La pratique de la discipline reprendra jeudi 17 septembre. Deux séances d'essai sont également proposées en septembre. Inscription au centre de ressources de l'ALC Longvic, aux horaires d'ouverture.

Pour tout renseignement, contacter le 03.80.48.08.18 à partir du 17 août. Le centre de ressources de l'ALC sera en effet fermé jusqu'à cette date. Une permanence sera assurée le mardi, de 16 à 18 heures, pendant la fermeture.