

L'Indépendant, 03/07/23

Angoustrine-Villeneuve-Escalades : réussite du 2e Yoga festival



Le comité des fêtes et le club de Maureillas avaient mis en place les ateliers dans les moindres détails dans les salles prêtées par la commune.

Une soixantaine de pratiquants accompagnés par onze professeurs venus faire découvrir une dizaine de types de yoga ont participé au 2e Yoga festival.

Les participants ont pu faire leurs sélections parmi les 14 ateliers proposés. Pour la plupart d'entre eux, le principal attrait était la recherche d'un bien-être général, un meilleur équilibre entre le corps et l'esprit, une souplesse et une vitalité retrouvées. Par rapport à ces besoins, les professeurs ont opté pour une sensibilisation aux postures debout, aux étirements, aux torsions, au contrôle de la respiration et à la méditation. Ainsi, les pratiquants d'un jour, ont vécu les séances comme un avant-goût de leur future pratique, une invitation à la poursuivre, et surtout un accompagnement de qualité pour choisir un type de yoga. Certains pratiquants confirmés ont aussi assisté à cette journée d'initiation pour le plaisir du partage tout simplement. En clôture du festival, Eric Weber, venu d'Agde pour l'occasion, a proposé une immersion sonore dans les vibrations des bols chantants et des chants indiens. Le public conquis par la musique autant que par les enseignements a, sans conteste, contribué au succès du festival. Une prochaine édition en vue ? Pourquoi pas.