

Trois questions à... Nina Guéneau

Présidente de l'Association de yoga adapté (AYA), Nina Guéneau, yogathérapeute, acupuntrice et sage-femme organise le 11 mai le 2^e festival de yoga adapté de Lille.

À quoi peut-on s'attendre pour cette 2^e édition ?

Cette année, nous accueillons 35 ateliers et conférences, avec notamment une revue des dernières données scientifiques sur les bienfaits du yoga sur la santé. Notre atelier le plus prisé de l'an dernier, "Yoga et Obésité", sera de retour, ainsi que des ateliers autour de l'addiction, du cancer, des douleurs chroniques ; mais aussi du yoga prénatal, du yoga pour les enfants, la course à pied, mieux gérer ses émotions... Et nous avons voulu faire un vrai focus autour du handicap moteur et mental, qui est encore trop peu abordé.

On n'enseigne donc pas le même yoga à tout le monde ?

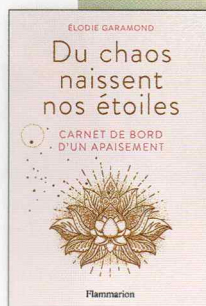
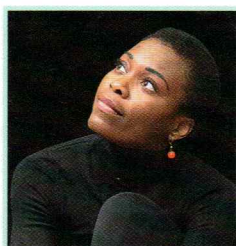
On reste sur du yoga traditionnel, mais les axes d'approche sont différents. Pour donner un sens à sa pratique, chaque yogi, en fonction de son vécu, oriente sa posture avec une intention qui lui est propre. Adapter le yoga, c'est donc l'art de trouver un langage commun. J'espère que tous les festivaliers pourront se dire : « Cet enseignant a bien compris ma spécificité et me propose une routine qui me parle. » Ce langage commun est comme la première marche de l'escalier qui mène à toutes les richesses du yoga.

Quelle est l'ambition de l'AYA ?

Souffrant de maladies chroniques, j'ai été moi-même forcée d'adapter ma pratique.

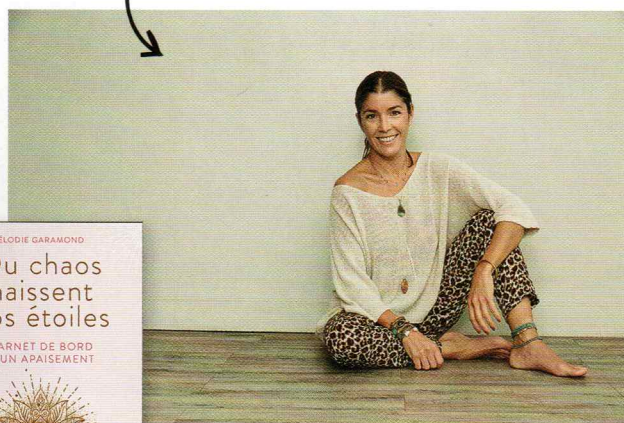
Cela a été un vrai coup dur. Pour mieux comprendre, je me suis inscrite au diplôme "Diffuser le yoga et l'adapter pour tous" de l'université de Lille, en faisant mon stage d'enseignement auprès de malades qui, comme moi, souffraient de douleurs chroniques. Cela a tout changé pour moi : j'ai compris que j'avais quelque chose à apporter. AYA rassemble et partage les connaissances générées par ce diplôme depuis sa création il y a dix ans – soit plus d'une centaine de mémoires passionnants.
www.ayayoga.fr

Propos recueillis par
Clémentine Koenig.



Graou!

Tout bouge au Tigre ! Amis lyonnais, vous pourrez découvrir au printemps un nouveau studio : le dernier petit frère des cinq studios du Tigre ouvrira ses portes en mai, au sein même du nouvel Hôtel Intercontinental. Un espace de plus de 700 m² dédié au yoga et au Pilates, avec en prime des salles de massage, un hammam et un sauna japonais (la chaleur est diffusée par infrarouge). À la tête du Tigre, Élodie Garamond, 41 ans. Une machine de guerre ? Ce n'est pas ce que son livre *Du chaos naissent les étoiles* (Flammarion) laisse entendre. Dans ce « carnet de bord d'un apaisement », Élodie partage des confidences désarmantes de sincérité et se remémore l'ouverture du premier studio du Tigre, en 2013 : aucun tableau Excel, des recrutements au feeling et « l'excitation d'un enfant qui construit sa première vraie cabane dans les arbres ». Quelque chose nous dit que le feeling a du bon.



Roberto Frankenberg © Flammarion