SALON DU BIEN ÊTRE | Cette manifestation qui a débuté hier se tient jusqu'à ce soir 19 heures au palais des bonbons et du nougat

Des conseils pour être zen en cette rentrée

Le yoga Iyengar, kezako ?

Marie-Laurence Cros propose des cours de Yoga Iyengar.

Auapravant installée à Paris, Marie-Laurence Cros enseigne le yoga iyengar depuis l'an dernier à Montélimar. «C'est une école de yoga, qui est la plus pratiquée dans le monde, qui se caractérise par la pratique de postures et de la respiration, en insistant sur l'alignement des différentes parties du corps», explique-t-elle. Elle anime des cours collectifs au sein de Gym&vous, de Urban Trip mais aussi Form'L. «Outre des cours classiques pour débutants ou niveau 2, je vais proposer cette année, une séance pour les petits et grands maux du corps (problèmes de dos, nuque, jambes,...)». Hier, elle a proposé une conférence doublée d'une petite initiation pour les volontaires.

Contact : 06 80 07 25 96.

Priviégier une alimentation équilibrée, avoir plus largement une bonne hygiène de vie, bien dormir, ...Mais quels sont aussi les petits conseils en plus pour remédier au stress, des spécialistes du zen qui se trouvent en ce moment réunis au salon du bien-être organisé par l'association Créacorps, jusqu'à ce soir?

S'accorder du temps pour soi

«Prendre du temps pour soi et déconnecter du milieu et du stress ambiant. Cinq-dix minutes suffisent par jour pour faire quelques mouvements de do-in (auto-étirements du shiatsu), ou même pour juste bouger toutes les articulations (épaules, genoux...», met en avant Gilles Florent, qui enseigne le shiatsu au sein de l'association montilienne Shiatsu-do.

Gilles Florent de l'association montilienne Shiatsu-Do proposait de tester le shiatsu. En présence de Ginette Tortosa, conseillère municipale et de plusieurs exposants, Sylvia Leclaire, présidente de Créa-corps, association organisatrice du salon du bien-être, a inauguré celui-ci hier matin.

Même conseil de Marie-Christine Cros, qui défend la pratique du yoga comme remède contre le stress : «"Le yoga permet de naviguer dans les contre-courants de la vie", disait le maître Iyengar. On est tous soumis au stress, mais on y est plus ou moins perméable. En faisant notamment travailler la colonne vertébrale, siège du système nerveux, on le renforce et on se laissera moins envahir par le stress. Juste dix minutes par jour de posture yoguique détendent».

Et pourquoi pas un petit thé aussi, pour se relaxer : «En privilégiant des thés sans ou peu riches en théine. Comme le Rooibos, le Oolong, ou encore le thé blanc qui est aussi très riche en antioxydants», met en avant Lydia Julien, de Arthé.

A chacun de trouver son ou ses remèdes contre le stress.

F.Va. et P. Fr.