

Un festival de yoga au Chambon

Ce week-end, le centre de plein air du Chambon accueille le premier festival de yoga en Charente. Frédérique Buisson y attend deux cents adeptes de tout le Sud-Ouest.

François GOUBAULT
f.goubault@charentelibre.fr

Museau de vache, héron guerrier, table renversée, mouvement du Puissant, lotus, demi-lotus, salutation à la Lune..., la liste de ces multiples postures offertes par le yoga est tout sauf exhaustive. Quelques-unes d'entre elles seront d'ailleurs pratiquées ce week-end au centre de plein air du Chambon à Eymouthiers où la prof de yoga angoumoisine Frédérique Buisson a décidé de planter le décor du premier festival de yoga de Charente. «Deux cents personnes se sont inscrites, dont 143 dormiront sur place», précise l'organisatrice qui a mis sur pied cette grande première grâce à la complicité de Jean-Marie Menant, l'un de ses élèves de Saint-Yrieix pratiquant depuis vingt-cinq ans. Deux cents participants, parfois des familles, dont la moitié est charentaise, l'autre venant d'une grosse centaine de kilomètres à la ronde. «Le but de ce festival est évidemment de se rencontrer, de passer de bons moments ensemble autour du yoga, mais aussi de collecter des fonds pour l'association "Matthieu Ricard Karuna-Shechen" qui vient en aide aux populations défavorisées du Népal, d'Inde et du Tibet», explique la prof qui se rend régulièrement dans l'Himalaya pratiquer le trekking, le plus souvent au Népal.

Premiers cours à 6 heures

Frédérique Buisson espère récolter aux alentours de 8 000 euros grâce à ces deux jours de festival. Bien au-delà de ce qu'ont pu rapporter les conférences-repas qu'elle avait organisées l'an dernier au bénéfice de la même association. Les deux journées, dont les participants ont établi leur pro-



Frédérique Buisson, ici en posture demi-lotus, rêve déjà d'une deuxième édition à l'Espace Carat.

Repro CL

gramme au préalable, débiteront dès 6 heures du matin. Pour se terminer aux environs de 22 heures. «Il y aura des cours de différents types de yoga, des débutants aux élèves avancés, de la méditation, simple ou instrumentale, des conférences, mais aussi des activités de plein air comme des randonnées à pied ou en VTT», décrit Frédérique Buisson qui intervient au quotidien dans différentes associations à Angoulême, Mornac, Ruelle et Saint-Yrieix.

Pour des raisons de place, les inscriptions ont été limitées à deux cents personnes. «Nous occuperons trois salles sur place

pour le yoga et une salle pour les conférences, détaille l'organisatrice. Au total, nous serons une quinzaine de professeurs pour encadrer, dont beaucoup viennent de Bordeaux.»

Fort du succès de cette première édition alors qu'elle n'a même pas encore eu lieu, Frédérique Buisson pense déjà à la suite. «L'an prochain, l'événement pourrait avoir lieu à l'Espace Carat», lance-t-elle. On peut prôner et enseigner la zen attitude, ce qui n'empêche pas d'être ambitieux et de voir toujours plus grand. Aussi grand que l'amplitude du mouvement de la variante du chien tête en bas.

”

[Le but] est aussi de collecter des fonds pour l'association "Matthieu Ricard Karuna-Shechen" qui vient en aide aux populations défavorisées du Népal, d'Inde et du Tibet.