

Le Chambon en mode yoga

Deux cents personnes ont participé ce week-end au premier festival de yoga organisé au centre de plein air du Chambon à Eymouthiers. Deux jours de découvertes. No stress !

Céline AUCHER
c.aucher@charentelibre.fr

Laisse ta conscience glisser le long du tronc et descendre dans les racines». Dans la salle Shiva, au centre de plein air du Chambon hier après-midi, on l'avoue, on se serait bien laissé aller à un petit roupillon avec un arbre imaginaire. L'effet bœuf du festival de yoga, premier du genre organisé en Charente par Frédérique Buisson. «Une réussite totale», se réjouit la professeure de yoga, qui a rassemblé 200 personnes ce week-end sur le site d'Eymouthiers, avec l'aide logistique de Jean-Marie Menant. Dont 160 sont restées dormir sur place, plus que prévu. «Tout le monde est emballé, on n'a que des bons retours et des demandes pour une deuxième édition l'an prochain», reprend Frédérique Buisson, qui reversera les bénéfices du festival à l'association «Matthieu Ricard Karuna-Shechen» qui vient en aide aux populations défavorisées du Népal, d'Inde et du Tibet.

Hatha yoga, accroyoga, qi gong, do in, méditation ou initiation au shiatsu, conférences... Les propositions étaient nombreuses au Chambon autour de quinze profs aux disciplines complémentaires. «On a pu découvrir le qi gong, un travail beaucoup plus intériorisé que le hatha yoga, le travail sur les postures qu'on pratique avec Frédérique Buisson à Mornac», lancent Nathalie Leroy et Catherine Senges. En compagnie de gens venus de la région, mais aussi de Pa-



Le musicien Léo Sors a offert un grand moment de détente, entre méditation, musique et textes récités hier après-midi.

Photos Quentin Petit

ris, Toulouse ou Carcassonne. «Le fait qu'on loge presque tous sur place permet des échanges riches. C'est un cadre idéal pour se ressourcer en pleine nature».

Il n'y a qu'à voir, devant le lac, ceux qui rêvassent assis sur leurs serviettes, les yeux plongés dans le jeu d'ombre et de lumière qui se déroule au-dessus de leur tête. La bataille du soleil et des nuages. «La vie avec un grand V», dirait le musicien bordelais Léo Sors qui, dans la salle Shiva, offre une méditation, avec des textes associés à

une musique improvisée, à une trentaine de personnes allongées sur des tapis.

Des enfants réceptifs

Pas besoin de dire de lâcher prise, ça se fait tout seul. Comme le cobra dans la salle d'à côté, qui devient guerrier et montagne. Un enchaînement de positions dont tous n'ont pas l'habitude. Forcément, c'est le cours de yoga parents-enfants. Où les petits comme les ados hésitent parfois à cogner franchement le bol chantant tibétain pour conclure la séance animée par Hélène Najean. «Le plus difficile, c'est la respiration», lance Flora, 12 ans, qui a tout suivi, depuis la position du guerrier jusqu'à la salutation au soleil. Et a envie maintenant de pratiquer avec sa mère, alors que son frère, lui, a préféré la sortie

VTT avec les copains. «Pourtant, il en aurait bien besoin», avoue la maman, Aurélie Chabernaud, qui fait du yoga à Ruelle. Un truc parfait pour les enfants. «Ça les aide à se concentrer, alors qu'ils ont tendance à s'éparpiller, d'autant plus dans la société actuelle.» A Sers et Dignac, Hélène Najean les prend à partir de 5 ou 6 ans. «Les enfants et les ados apprennent plein de choses, à respirer, se calmer, mieux structurer leur corps, ou se concentrer sur le travail scolaire. En un an, on voit déjà des bénéfices importants», détaille la professeure de yoga. Le cours est fini. A l'intérieur, la fenêtre ouverte laisse filtrer les pépiements des oiseaux et le bruissement des feuilles dans les arbres... Pas de doute, encore quelques minutes et on est prêt à glisser le long du tronc et descendre dans les racines.



Le yoga parents-enfants a permis à des petits comme à des ados de tester les postures.



Le qi gong, un travail intériorisé, tout en lenteur.