

Yoga

Retrouver la nature en soi



Au lever du soleil, corps et esprit s'éveillent en douceur, chacun à son rythme et à sa mesure.

Photo D.R.

À Sainte-Marie-de-Ré, Joëlle Demillian propose jusqu'à la fin de l'été des séances découvertes de yoga, loin des clichés.

Au lever ou au coucher du soleil, quelques privilégiés ont rendez-vous sur la terrasse de La Cabane de Montamer. bercés par le chant des vagues, caressés par la brise marine, au gré de la lumière fugace, néophytes ou pratiquants se retrouvent pour une heure trente de découverte du yoga.

À l'initiative de ces séances, Joëlle Demillian enseigne depuis 2004 sur l'île de Ré. Et il n'y a rien de surprenant à ce qu'elle nous accompagne au bord de l'eau, puisqu'elle est guide de rivière de formation. À titre personnel, elle puise depuis toujours dans les activités de plein air, énergie et faculté de se ressourcer. "La nature est pour moi une source de joie. J'ai vite eu envie de la partager et de transmettre ce qu'elle m'a appris."

Nature et yoga en continuité

Anticipation, humilité, lâcheté pour laisser émerger sensations et intuitions... Les pratiques de plein air et le yoga sont en continuité. Loin des phénomènes de mode ou du New Age, pour Joëlle Demillian, il s'agit tout bonnement de rechercher la nature en soi.

"Je marche à l'instinct, livre-t-elle. Les postures ne sont que des prétextes à aller vers plus de liberté du corps et de l'esprit..." Et la formatrice se bat contre les idées reçues. Nulle condition physique ou souplesse n'est nécessaire pour goûter le yoga. La pratique s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes, toutes générations confondues.

Les mouvements proposés sont au

service du souffle. Chacun évolue dans sa zone de confort, qui change en douceur au gré des séances. "Il ne s'agit pas d'acquiescer des qualités, mais plutôt de se débarrasser de nos résistances..." Et on pratique à son propre tempo, au rythme de sa respiration, ce qui protège le corps des excès.

"Surtout, ne pas chercher à reproduire une image, mais faire confiance à la nature instinctive du geste, dans la spontanéité et le plaisir", précise Joëlle.

Sans a priori

Ces dernières années, la formatrice observe un net renouvellement des pratiquants, avec une participation croissante de tertiaires, d'hommes ou d'étudiants. Et à l'occasion des séances estivales 2014, une dizaine de nationalités différentes étaient au rendez-vous.

À l'année, une cinquantaine de personnes se retrouvent par groupe de dix dans la "salle d'expression" du gymnase de Sainte-Marie. On rencontre pêle-mêle jeunes parents, actifs ou retraités, recherchant tous plus de liberté ou d'épanouissement. Au physique ou au mental, dans leur vie artistique, personnelle ou sportive.

"Chacun y met ce qu'il veut... On y trouve ce qu'on y cherche", commente Joëlle Demillian. Une invitation simple et ouverte, à l'image du yoga qu'elle propose. ■

Marie-Pierre Deveau



À la fin de la séance, un moment d'échange avec la formatrice, au coucher du soleil.

Photo M.P.D.



Les postures sont d'abord au service du souffle, auquel on donne du temps et de l'espace.

Photo D.R.



Nulle souplesse ou condition physique n'est nécessaire pour goûter le yoga.

Photo M.P.D.



La formatrice enseigne toute l'année dans le village de Sainte-Marie-de-Ré.

Photo M.P.D.

Infos pratiques

Séances découvertes à La Cabane de Montamer, autour de 8h pour le "lever de soleil" et autour de 19h30 pour le "coucher de soleil". Plus ou moins jusqu'à fin septembre, en fonction de la météo. Horaires modulés au fur et à mesure de la saison. 20 € par personne.

Pendant l'année scolaire, séances en salle à Sainte-Marie-de-Ré. Les lundis 10h et 19h, les mercredis 19h15 et le jeudi 9h15. Horaires étudiés en fonction des disponibilités. 110 € par trimestre.

Stages en période de vacances scolaires, pratique individualisée à la demande.

Seul équipement nécessaire : une tenue confortable.

Tél. : 06 03 73 19 48. Site Internet : www.amyoga.fr