

L'Institut Français du yoga a fêté ses 30 ans dans la sérénité



L'ensemble du bureau autour de Christlane Nowak, la présidente.

Photo CL

L'Institut français du yoga (IFY) de Poitou-Charentes avance pas à pas depuis 30 ans vers une philosophie et une pratique du yoga, dans le respect de la tradition et de l'individu.

Dernièrement à la maison des associations de Brie, lors de l'assemblée générale, l'ambiance était festive pour cet anniversaire. Un temps fort pour l'association qui rassemble 470 adhérents dont 28 professeurs et 6 élèves en formation dans les cinq départements de Poitou-Charentes. «Les professeurs sont formés en quatre ans avec obligation d'un séminaire tous les cinq ans pour revalider leur diplôme», précise Christiane Nowak, la présidente de

l'une des 14 associations nationales. à Brie, les cours sont dispensés à la salle des miroirs par Maïté Baron tous les jeudis. «La relation entre l'enseignant et l'élève est considérée comme un appui fondamental pour l'aider dans son cheminement», ajoute la présidente. La journée anniversaire s'est passée dans la sérénité, avec des participants en harmonie avec leurs professeurs. Après une séance collective avec postures, exercices respiratoires et temps de méditation, tous se sont retrouvés autour d'un buffet convivial et en musique au son de la guitare de Yannick Astoul et des chansons de Joan Baez interprétées par Françoise Videau.

07/10/2019