BERNIN

Yoga : adopter la "zen attitude"

■ Bernin yoga, association sport et bien-être, organise régulièrement des matinées yoga, comme celle proposée hier, au Cube, à tous ceux, membres du club ou non, qui souhaitent un développement harmonieux de la personne.

Ils étaient une douzaine, femmes et hommes, venus de Bernin bien sûr, mais aussi de toute la vallée, pour assister à la matinée yoga sous la houlette de Josiane Sarrasin, professeur de cet art ancestral. Après deux heures d'efforts dans la posture et la détente, la pause thé fut un moment apprécié par les participants.

Josiane Sarrasin en a profité pour rappeler les temps forts vécus pendant cette matinée, tels que la "posture héroïque" (pour un surpassement de soi), le "triangle" ou les trois postures de détente, le corps qui flotte... Le vocabulaire, imagé, est dédié à la détente, la relaxation, dans l'effort et la sérénité.