

# 1<sup>ER</sup> FESTIVAL DE YOGA, DU 3 AU 5 MAI

Initiés ou profanes, venez découvrir le yoga dans toute sa diversité au cœur du Domaine des Sens, lieu de formation et de bien-être à Monteils.

Atha, Bikram, Vinyasa, Ashtanga, ... Il n'y a pas un, mais des yogas. Il en existe en effet plus de cinquante sortes. Avec trois cents millions de yogis à travers le monde, cette pratique physique et spirituelle a longtemps été réservée à quelques initiés et a sans doute souffert d'une image associée aux phénomènes sectaires. Une époque révolue. « *Yoga signifie "unir", "lier". Il s'agit de mettre en phase son corps et son esprit afin d'atteindre un état de plénitude et de bien-être. La méthode est simple : respiration, concentration et méditation* », décrypte Yannick Parat, professeur et formateur de yoga, créateur du festival Yoga du Sud organisé au Domaine des Sens, à Monteils, du 3 au 5 mai.

## Des ateliers gratuits toute la journée

Cette première édition propose un programme autour de quatre espaces constitués d'ateliers, de rencontres, de promenades botaniques et d'animations gratuites (l'entrée sur le site est payante). « *La journée commencera vers 7h, au lever du soleil, et se poursuivra avec des petits ateliers d'une heure. Chaque jour se terminera par des méditations musicales, suivies d'un concert de gongs et de bols tibétains.* »

Yannick Parat a invité une vingtaine de professeurs français, enseignant des yogas différents, à venir présenter leur pratique. « *Jeunes, adultes et seniors peuvent pratiquer. Il suffit de trouver "son" yoga* », développe Yannick Parat. Ce festival est donc l'occasion de découvrir le yoga dans toute sa diversité : les chants, la danse, la musique, les diverses pratiques physiques, douces ou plus intenses, ...

## Pour un bien-être du corps et de l'esprit

Question spiritualité, Yannick Parat enjoint les amateurs et les profanes à ne pas tout mélanger : « *Ce n'est pas une religion, mais une philosophie de vie. Pour ma part, je suis athée. Le yoga ne se limite pas à quelques postures. Il est reconnu, dans les hôpitaux et les maisons de retraite, comme une méthode efficace de soins, autant pour le corps que pour l'esprit.* »

Loisir ou démarche thérapeutique, le yoga est une voie vers un bien-être personnel qui mérite qu'on s'y intéresse, ne serait-ce que pour se faire son propre avis.



## Festival Yoga du Sud

### Horaires

Du 3 au 5 mai, de 7h à 22h

### Tarifs

Tarifs : 1 jour 5 € / 3 jours 10 €

[www.omsens.fr](http://www.omsens.fr)

**A lire aussi**