

ASSOCIATION SPORTIVE

Yoga Ananda

Diplômée de l'École française de yoga depuis 2003, Catherine Grasset enseigne le yoga pour tous, dans une ambiance conviviale et relaxante. Rencontre avec une femme passionnée.

Comment avez-vous découvert le yoga ?

Un peu par hasard. Depuis toute petite, je voulais réaliser une expérience humaine. Un jour, j'ai rencontré une personne que j'ai suivie en Inde où j'ai été assistante dentaire. J'ai atterri à Auroville, cette cité internationale qui n'a pas de religion, pas de nationalité, pas de politique. J'y ai beaucoup pratiqué le yoga, notamment avec de très bons professeurs. C'est là-bas que ma passion s'est révélée. Lorsque je suis rentrée en France, je me suis inscrite à l'École française de yoga où j'ai appris à enseigner cette discipline.

À qui s'adressent vos cours ?

Tout le monde peut être amené à pratiquer le yoga. Certaines personnes viennent parce qu'elles sont stressées ou qu'elles ont mal au dos. Les médecins recommandent de plus en plus à leurs patients des séances de yoga. Chacun avance à son rythme, avec ses forces et ses faiblesses. Il s'agit avant tout de connaître et d'accepter son corps, avec ses limites, de les respecter pour pouvoir ensuite les dépasser.

Vous donnez également des cours aux femmes enceintes ?

La plupart du temps, les femmes viennent à la fin de leur grossesse, lorsqu'elles sont en congé maternité, les cours ayant lieu le lundi, mais elles peuvent venir dès le début. Il s'agit d'un moment de relaxa-



« Le mot yoga signifie l'union entre le corps, le souffle et l'esprit. J'ai décidé de l'associer au mot Ananda qui veut dire joie en langue sanskrite », précise Catherine Grasset.

tion où la maman peut avoir un contact sensoriel avec son bébé. Ensemble, nous travaillons des postures qui rendent les contractions moins douloureuses. On parle beaucoup de la respiration et on agit également sur le mal de dos, fréquent en fin de grossesse. Les mamans reviennent presque toujours une fois que le bébé est né. Je donne également des cours à des enfants.

Quel yoga leur apprenez-vous ?

J'enseigne le yoga à des enfants âgés de 2-3 ans, avant leur entrée en maternelle. Je leur apprend à prendre conscience de leur respiration, à connaître leur corps. On cite les articulations, on bouge dans l'espace, on réalise des postures déterminées... Ils sont très friands de cet apprentissage !

Cercle de yoga Ananda

8 rue de l'Avenir
95120 Ermont
01 34 13 90 72
06 89 98 75 30
yogaananda@hotmail.fr
<http://yogaananda.fr>