

Relaxation et détente avec les cours de yoga à Dijon



ACCOMPAGNEMENT

LIEN SOCIAL

VIE DE L'ASSOCIATION

03/06/2025

Se détendre, laisser de côté les soucis du quotidien : depuis un an environ l'accueil du jour du Secours Catholique boulevard Voltaire à Dijon propose des cours de yoga.

A raison d'un rendez-vous tous les 15 jours, les personnes intéressées qui sont reçues à l'accueil de jour peuvent participer, y compris les enfants. Dernièrement un

petit groupe d'une quinzaine de participants ont suivi avec beaucoup d'attention les conseils de la professeure, Dana, qui a déjà plusieurs années de pratique à son actif : « *l'objectif est de permettre à chacun de s'adapter, sans que ce soit trop compliqué de manière aussi à reproduire les exercices à la maison* ».

Progressivement « les élèves » apprennent à régler leur respiration, ajuster leurs mouvements et leurs postures, debout puis au sol afin d'arriver progressivement à une détente et relaxation que tous disent beaucoup apprécier, même si « *ce n'est pas toujours évident au début* ».

Joanna, un peu timidement reconnaît que « *ca fait du bien, surtout quand, comme moi, on est stressé par la vie* ». Ce jour-là elle est venue avec ses deux enfants qui, attentifs eux aussi et même un peu étonnés, se sont essayés à faire « *comme maman* ».

En attente de régularisation de ses papiers, Félix, le temps de cette heure de cours, espère voir ses soucis s'éloigner. Tout-à-fait séduit par la démarche « *il reviendra* ».

C'est par l'intermédiaire de la Maison des Talents, déjà installée dans une salle de la paroisse du Sacré-Coeur à Dijon, que Dana a eu l'idée de proposer cette activité tout de suite bienvenue. Fondée il y a une quinzaine d'années, la Maison des talents était gérée et animée par des personnes, individuelles ou en famille, à raison de plusieurs rendez-vous par semaine. Temps spirituel, temps de paroles, jeux, ateliers cuisine, peinture, jardinage, chaque initiative était la bienvenue, partagée entre tous. Depuis deux ans, la « Maison » a été rapatriée boulevard Voltaire à Dijon où elle est intégrée et gérée à l'Accueil de jour et les cours de yoga figurent maintenant parmi les activités appréciées et attendues.

Anne-Marie Kaiser

<https://bourgogne.secours-catholique.org/notre-actualite/relaxation-et-detente-avec-les-cours-de-yoga>