

PRATIQUE

Réduire l'anxiété du quotidien grâce au yoga

Agathe Husson, Calaisienne de 44 ans, est adepte de yoga depuis vingt ans. Elle propose des cours pour les adultes, pour les parents-enfants ainsi que pour les tout-petits.

ELORA WAGUET

Des bénéfiques à pratiquer le yoga, il y en a plein : vitalité, lâcher prise, enlever les tensions et se découvrir soi-même. » Agathe Husson est diplômée de la Fédération française de hatha yoga et de l'Institut de yoga thérapie.

Une pratique qu'elle a découverte après s'être adonnée pendant plusieurs années à la danse. « Danse à cinq rythmes, danse primitive, danse sensorielle ou encore de contact. » Mais la Calaisienne avait besoin d'autre chose : « Quelque chose de plus intérieur, de plus spirituel. » Le yoga fait désormais partie de sa vie, « au quotidien, depuis vingt ans ».

RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ

En parallèle de son métier d'éducatrice spécialisée, Agathe a donc passé des formations et propose désormais des cours via l'association Yoga Calais Yshvara. À destination des adultes, des parents avec leur enfant et des enfants seuls. Elle propose également des créneaux en yoga thérapie dans un cabinet rue de Strasbourg.

« L'objectif est d'atteindre la pleine conscience, c'est-à-dire le moment présent. Recentrer son attention sur soi. » À l'approche de la rentrée scolaire, les enfants sont nombreux à ressentir de l'anxiété. Et le yoga peut les aider. « En fait, les enfants, quand ils sont tout-petits, n'ont pas de notion de passé et de futur. Donc, il n'y a pas forcément d'anxiété. Le but est de retrouver cet état. L'état du moment présent, comme un lieu-temps ressource. » Forcément Agathe ne peut pas enlever tous les maux du monde, mais avec sa pratique, elle tend à apporter aux autres un espace



Agathe Husson, Calaisienne de 44 ans, a passé plusieurs formations pour pouvoir enseigner le yoga, une pratique qui fait partie intégrante de sa vie.

d'apaisement, une sorte de cocon où chacun peut se réfugier en cas de besoin.

DES ATELIERS PARENTS-ENFANTS

Début octobre, Agathe propose des ateliers parents-enfants de 2 à 5 ans. L'occasion de décompresser après le stress de la rentrée. « On voit qu'avec les parents, un lien par-

ticulier se crée facilement. »

La Calaisienne proposera des ateliers dans les crèches de Calais pour « permettre aux bébés de développer leurs sens moteurs, l'écoute, la vue, le corps en mouvement. Et favoriser la conscience de soi. J'associe cela avec des comptines, des chansons, des mimes... ». ■