

**SAINTE-ALVÈRE**

**La technique de yoga enseignée porte sur la posture, la respiration et la méditation.** PHOTO ASTRID MARTIN-AUBERDON

## Gérer son stress avec le yoga

Chaque lundi à 18 h 30 depuis le début du mois, Catherine Roquette accueille une douzaine de participants, hommes et femmes, à des séances de yoga, dans la salle de gymnastique de la mairie. Catherine Roquette pratique depuis vingt ans le hatha-yoga et anime des séances depuis une dizaine d'années.

« Cette forme de yoga porte sur la synchronisation du mouvement et de la respiration. Elle aide

à apaiser le mental et à gérer le stress, explique Catherine Roquette. » Son enseignement porte sur la posture, la respiration et la méditation.

La salle pouvant accueillir un nombre restreint de personnes, Catherine envisage d'animer une séance supplémentaire le lundi à partir de 17 heures, si le nombre de participants augmente. Contact : 05 53 08 20 63.

**Astrid Martin-Auberton**