



# Le yoga

## est un art de vivre

Poser son tapis sur le sol et s'allonger, c'est déjà faire du yoga, comme l'indique Alain COLIGNON, professeur à l'Académie tourangelle de yoga. Il nous explique l'essence de cette discipline reposant sur trois piliers : postures, souffle et méditation.

### Comment est née l'Académie tourangelle de yoga ?

Je suis professeur diplômé de yoga depuis 1980. Depuis, j'ai effectué une vingtaine de séjours en Inde pour parfaire ma maîtrise. L'Académie tourangelle de yoga a été créée en 1990. Son siège social est basé à Tours et nous disposons d'une antenne à Loches. Les cours se déroulent sur les deux villes. Nous enseignons le hatha-yoga, un yoga traditionnel, adapté à tous ceux qui souhaitent le découvrir ou désirent une pratique plus poussée. Nous réunissons 80 adhérents, âgés de 18 à 80 ans.

### Comment vous êtes-vous adapté à la crise sanitaire ?

Comme pour beaucoup de disciplines, nous proposons des séances en visio via Zoom.

Il y a des cours en direct tous les jours. Nous touchons ainsi des personnes

sur toute la France, c'est une opportunité de transmettre l'essence même du yoga, pleine de générosité. Ces séances à distance ne sont toutefois que pour les débutants. Il faut être prudent car la barrière de l'écran ne permet pas de corriger les postures de tous les élèves.

### En quoi consiste le hatha-yoga ?

C'est la combinaison de trois piliers : l'enchaînement de postures précises, la maîtrise du souffle et la méditation. Il s'agit de réaligner tout son corps et atteindre une maîtrise de soi par la respiration. C'est apprendre à se sentir bien dans son corps et dans sa tête, à se connaître davantage, à s'adapter à son environnement et à inspirer pour une santé plus heureuse. Ce n'est pas un sport, mais une hygiène de vie, un art de vivre à part entière !

### Quels sont ses bienfaits ?

La respiration, c'est la base du fonctionnement de notre corps. Un mauvais rythme va impacter notre état émotionnel. Il faut reprendre les rênes de sa respiration afin de détoxifier son corps, soulager son stress, ses tensions et renforcer son système immunitaire. À la clé : un meilleur sommeil, une augmentation de la volonté, de la concentration, de la force physique et mentale.

**En somme : arriver à atteindre un changement personnel profond.**



### Académie tourangelle de yoga

À Loches au 32, rue du Coteau du Roi  
À Tours au Palais des Sports, salle EPS  
yoga-touraine.fr



« **REPRENDRE LES RÊNES  
DE SA RESPIRATION, BASE DU  
FONCTIONNEMENT DE NOTRE CORPS.** »