

Plomelin. Elle enseigne le yoga pour tous

Modifié le 06/01/2018 à 08:02 | Publié le 06/01/2018 à 08:01

Écouter



Lire le journal numérique

Dans une petite maison bretonne typique, à Plomelin (Finistère), le Studio de Tonya Gornospaeva accueille les élèves dans une ambiance tamisée qui incite au calme et à la méditation. Entretien.

Comment êtes-vous devenue professeure de yoga ?

J'ai découvert le yoga très jeune, il y a une dizaine d'années. Et j'ai eu la chance de me former auprès de Gérard Arnaud, pionnier du vinyasa en France, discipline qu'il avait lui-même découverte en Inde. Je travaille également selon la méthode de Bernadette de Gasquet : douce et basée sur le respect du corps. Je suis diplômée par la Fédération française de yoga et de Yoga alliance US. Mais je suis toujours en formation tant les techniques et les pratiques sont en perpétuelle évolution.

Qui sont vos élèves ?

Cette année, je reçois environ 80 élèves de 15 à 80 ans sur une amplitude de 8 cours hebdomadaires. Environ 15 à 18 élèves participent à chaque cours. Ils viennent de Plomelin bien sûr, des communes avoisinantes, mais aussi de Pleyben, Fouesnant et même Châteauneuf-du-Faou. Je dispense également des cours particuliers et l'été, des cours en plein air à Creach-Gwen ou Sainte-Marine, j'organise des stages, des soirées, des ateliers thématiques...

Proposez-vous plusieurs niveaux ?

Oui. Je propose trois niveaux d'intensité. Le vinyasa est le plus dynamique, énergisant et tonique. Les postures s'enchaînent et sont reliées entre elles par des passages, le vinyasa. Ensuite, le hatha est un yoga plus classique, aux postures plus statiques, qu'on s'emploie à ajuster sans cesse. La mobilisation, la contraction du corps pour mieux s'adonner au lâcher-prise, à la totale relaxation. Et enfin, le yoga détente aux mouvements doux qui permet de se ressourcer et est propice à la méditation. Nous débutons chaque séance par le chant Ôm, symbole du yoga, qui signifie l'univers, le tout en sanskrit (langue indo-européenne).

Quels sont les bienfaits du yoga sur la santé ?

Tout d'abord, je précise que le yoga est accessible à tout le monde. L'âge de mes élèves le démontre bien. Il permet de renforcer et tonifier le corps, développer les capacités respiratoires, éliminer le stress et la fatigue, améliorer le sommeil, la concentration, bref tendre vers une harmonie entre corps et esprit.

Renseignements et réservations : www.santaniyoga.fr. ou au 06 47 32 89 63.