



ASSOCIATION

YOGA

## Le yoga à la montagne avec Micky Suau

C'est désormais une tradition, courant janvier quelques adeptes du yoga se retrouvent à la montagne pour un stage de remise en forme. Sous la houlette de leur professeur Micky Suau, ils ont partagé deux jours de pratique et de convivialité. Toxines et excès de table accumulés lors des fêtes de fin d'année n'ont pas résisté aux postures et enchaînements qui ont ponctué ce séjour sur les hauteurs des Pyrénées. Ainsi une dizaine d'élèves de Limoux et Quillan se sont retrouvés dans un merveilleux chalet à Saint-Pierre-dels-Forcats, tout



► Une joyeuse équipe de yoguistes qui se sont retrouvés le temps d'un stage à la montagne.

PL

près de Font-Romeu afin de se préparer à affronter l'hiver et lutter contre le froid grâce à certaines pratiques. Tous les participants ont largement apprécié cette parenthèse hivernale où ils ont pu découvrir des postures adaptées à la saison et d'autres nombreuses facettes du yoga qu'il est plus difficile d'aborder dans les cours hebdomadaires. Ambiance et amitié étaient au rendez-vous, un très beau moment de partage qui a ensoleillé le quotidien de cette sympathique équipe le temps d'un week-end.

P. L.



## Le yoga de retour en Haute Vallée

**M**icky Suau, professeur de yoga diplômée et enseignant cette discipline depuis de nombreuses années, propose des cours collectifs de yoga, tous niveaux, à Quillan et dans différentes communes de la Haute Vallée de l'Aude. Cette année encore, elle mettra toute son expérience et ses compétences au service des élèves, anciens et nouveaux venus, qui souhaitent retrouver le bien-être physi-

que et la sérénité. Les différents cours ont repris depuis le 5 septembre : à Ginoules, Hata Yoga le lundi à 19 h ; Quillan, le jeudi matin à 10 h et yoga danse le lundi matin à 10h (avec un minimum de 5 inscriptions) ; Axat, Hata Yoga le mardi après-midi à 14 h et le mercredi à 18h30, à partir du mardi 27 septembre ; Belcaire, Hata Yoga le mercredi après-midi à 14 h à partir du mercredi 28 septembre.

Des stages sont organisés à différentes périodes de l'année et se déroulent, selon la saison à la mer ou à la montagne. Ils permettent aux élèves de se retrouver, d'améliorer leur connaissance du yoga et d'en perfectionner la pratique. Ils sont ouverts à tous, mêmes aux débutants et adaptés à tous les niveaux. Une séance d'essai est proposée avant l'inscription.

*\*Contacter Micky Suau au 06 27 69 57 20.*



## C'est bientôt la reprise des cours de yoga

**A**près les petits excès de l'été, il est temps de reprendre soin de son corps et, pour cela, rien ne vaut la pratique du yoga, discipline millénaire qui apporte bienfait tant au corps qu'à l'esprit. Les cours sont adaptés à tous les âges et tous les niveaux, quelle que soit sa condition physique. Dans la vie courante, outre la santé et la souplesse, le yoga apporte un soulagement aux tensions nerveuses et aide à contrôler le mental. Quelle que soit la motivation de chacun, le yoga peut être un outil pour retrouver le bien-être physique et la sérénité. Les cours se déroulent dans différentes communes et sont

encadrés par Micky Suau, professeur de yoga, diplômée depuis 1963 du Cery. Des stages sont organisés à différentes périodes de l'année et se déroulent, selon la saison, à la mer ou à la montagne. Ils permettent aux élèves de se retrouver, d'améliorer leur connaissance du yoga et d'en perfectionner la pratique. Afin de faire connaissance avec cette discipline, un cours est proposé à l'essai. Il est conseillé de se vêtir de façon confortable et se munir d'un tapis, d'une petite couverture et d'un coussin.

Reprise des cours le 1<sup>er</sup> octobre comme suit : lundi à 18 heures, au gymnase de Quillan, salle du karaté ;



► Micky et Ginou ont animé le stand yoga au Forum des associations.

mardi à 14 heures, à Axat, salle du stade ; mercredi à 14 heures, au plateau de Sault puis à 18 heures à Axat, salle du stade ; jeudi à 10 heu-

res, au gymnase de Quillan, salle du karaté.

► Renseignements  
au 06 27 69 57 20.  
[suau.micky@gmail.com](mailto:suau.micky@gmail.com)