

Mâcon

Du yoga en plein air avec la MJC Hérítan

Cristian Todea (CLP) - 26 juin 2023 à 18:06 - Temps de lecture : 1 min

| | Vu 547 fois



Emeline, Élisabeth et Nora ont parlé des activités de l'association aux personnes présentes pour les ateliers de yoga. Elles étaient présentes toute la journée. Photo Cristian TODEA

Une journée découverte du yoga était proposée dimanche par les instructrices Catherine Naville, Nathalie Pornon et Kerry Jewell de la MJC Hérítan dans le parc du centre scolaire Ozanam. Au programme, des ateliers de Hatha yoga, yoga de l'énergie et Kundalini yoga. Les invitées de cette animation étaient les représentantes de [la jeune association mâconnaise Avec soi m'aime](#) * qui offre du soutien aux proches d'enfants en situation de handicap.

Au profit de l'association Avec soi m'aime

« Nous avons décidé d'organiser des ateliers en plein air pour fêter la journée internationale du yoga et nous allons verser la taxe de participation à cette association pour soutenir ses activités de répit », explique Catherine Naville.

« Nos activités commencent à être connues par les professionnels et les établissements autour du handicap qui envoient des parents vers nous. C'est ainsi que nous sommes arrivés, en quelques mois, de 10 à 15 adhérents à qui

nous proposons, en plus de l'écoute, de l'accompagnement à la parentalité ou de l'aide administrative, de divers ateliers de bien-être avec des praticiens de santé. Il n'y a pas encore du yoga, mais nous sommes ouverts à cette pratique », explique Émeline Bojon, fondatrice et coordinatrice Avec soi m'aime.

*Association Avec soi m'aime, 1 cours Moreau, clos de la Bigeonnière, bâtiment C, app 108 Mâcon ; mail : avecsoimaime@gmx.fr ; tél : 06.26.46.58.36. <http://avecsoimaime71.fr>
