



## COMPTE RENDU

KATIRAMANGALAM JANVIER 2019 – ATELIERS-YOGA-SANTE



Le programme de Zacharias, responsable de Deepam Trust était très bien structuré. Je le remercie encore de m'avoir accueilli dans son programme de formation en intégrant le yoga qui est une première pour Deepam et pour Solidarité Homéopathie sous la responsabilité du Dr Laugier Suzette.

Avec les dix étudiantes, chaque jour nous avons pratiqué en présence de Suzette le Hatha Yoga.

Pour aider les femmes à participer pleinement à cette activité, j'ai au préalable pris le temps de traduire en tamoul les différentes postures.

Nous avons mis en pratique les Asanas. Ces mouvements doux (étirements, flexions, torsions) qui visent à stimuler les organes internes et à procurer une plus grande conscience du corps.

Ces étudiantes, d'une grande pudeur, souvent en sari ont parfaitement assimilé la pratique des différentes postures. Chaque exercice suivait les mouvements respiratoires (Pranamaya) qui leur ont permis de développer l'énergie vitale et la concentration. Chaque séance se terminait par des exercices de relaxation voire de méditation. J'ai vécu le moment de la remise des diplômes avec beaucoup d'émotions.

Déroulement d'une journée

Le matin de 10 à 13 heures : formation des étudiantes (training) avec enseignement.

L'après-midi de 14 à 16h30 : mise en pratique.



-Les étudiantes nous ont accueillis chacune dans leur propre village. Elles ont toujours trouvé un lieu surprenant :

- Bâche sur un toit terrasse entouré de cocotiers, à la tombée de la nuit, au clair de lune.
- Dans un jardin, les enfants bien installés sur des nattes. Un lit métallique, sans matelas, en hauteur afin que les enfants puissent comprendre et mettre en pratique les postures sous mon regard bienveillant.
- Aménagement rapide dans une église.



Chaque séance débutait et se terminait par une courte méditation.

Des moments partagés dans la dignité, autour de grandes valeur humaines.

Suzette, Joy (traductrice, assistante de Zacharias), et moi-même avons veillé sur les enfants qui nous ont donné tant de joie.

