



## «Dix minutes de pratique du yoga par jour permettent de se retrouver»

**THÉRÈSE COLOMBO**

PROFESSEURE DE YOGA

Coup de cœur de la 7<sup>e</sup> Journée santé-nature de Vercorin qui s'est tenue dimanche, Thérèse Colombo est thérapeute et professeure de yoga à Sion depuis plus de trente ans.

A Vercorin, elle a fait partager à une trentaine de personnes venues assister à sa conférence, sa vision du yoga et les quelques gestes essentiels pour trouver son équilibre. Pour elle, le yoga est une école de la sagesse et de maîtrise de soi, une découverte de l'essentiel à partir du corps. *«Les gens ont souvent une mauvaise idée du yoga»,*

*regrette-t-elle. «Ils pensent que c'est du repos, mais pas du tout. Cela demande un effort, une prise de conscience pour se retrouver soi-même.»*

Le yoga se décline en plusieurs sortes, mais est toujours basé sur le souffle. *«Une fois que l'on connaît les exercices, dix minutes de pratique par jour permettent de se retrouver. Grâce à une certaine technique, en trois respirations on arrive à se calmer même dans des situations délicates.»* NE

Pour les intéressés, lire **«L'énergie par le yoga»** de Livingstone chez Solar.