

► Brommat

Rencontres de yoga Cantal-Aveyron : une réussite



L'espace aquatique a permis d'innover : du yoga dans l'eau...

■ **Dernièrement**, le centre Natura de Pleau a organisé les premières rencontres de yoga Cantal-Aveyron.

Venant d'Aurillac, Rodez, Millau et Espalion, de nombreux professeurs et leurs élèves ont répondu à l'invitation de Daniel Froment, directeur du centre. Un riche programme attendait les participants pour se régénérer dans ce lieu idéal qui se prête parfaitement bien à ce besoin d'évasion pour être mieux dans son corps.

Dans un esprit de partage, cha-

que professeur a eu la possibilité d'enseigner un cours. L'espace aquatique du centre a permis d'innover avec une leçon de yoga dans l'eau fort appréciée de tous les participants. «*L'idée de cette rencontre est d'arriver à redonner aux gens du plaisir, de se sentir bien, d'arriver à souffler en oubliant leur quotidien*», dit le maître des lieux.

Dans ce lieu idéal, niché au sein de la forêt, la journée a été une grande réussite. Une expérience à reconduire très rapidement à la rentrée.