

AUXELLES-HAUT Bien-être

Yoga sous une yourte : le projet innovant de Gwenhaëlle

Se relier à soi-même et au monde face à la nature généreuse... Passionnée de yoga, en formation permanente, Gwenhaëlle Gervais fait tomber les cloisons mentales et imagine le meilleur pour profiter des atouts du Territoire. Le yoga, un art de vivre et de penser, pour soi et les autres.

Son arrivée dans le Territoire a coïncidé avec un engouement pour le yoga, qu'elle a contribué à nourrir. Professeur depuis 2011, Gwenhaëlle Gervais a donné de nouvelles impulsions et des ouvertures thérapeutiques.

Le yoga sur chaise, pour personnes empêchées, c'était au Bar Atteint avec le Drômois Jeannot Margier, « un ami ». « J'ai été happée par le yoga », sourit Gwenhaëlle, fondatrice en 2015 de son institut Yoghamsa, qui ne cesse de se former, d'apprendre, et de partager.

Le yoga, pour mieux se connaître

« L'essence même du yoga est d'évoluer pour se connaître, en toute humilité », explique Gwenhaëlle, arrivée à Auxelles-Haut en 2014, où elle a aussi ouvert un cours, face à la nature. « On est sans cesse confronté à ses propres limites, physiques, mentales ». Le yoga appelle à la profondeur, dans le respect du corps. « Quand on enseigne, on est tout petit ».



Gwenhaëlle Gervais, professeure de yoga et ayurvéda, praticienne de Wuo-Taï, fondatrice de Yoghamsa, installée à Belfort et Auxelles-Haut. Photo ER/Christine RONDOT

Praticienne de Wuo-Taï depuis l'adolescence, Gwenhaëlle s'est intéressée à « ce qui n'est pas physique », aux textes fondateurs, au tantrisme, au shivisme, mais aussi au yoga thérapeutique, aux bienfaits du mouvement.

En formation perpétuelle, elle a multiplié les natures de cours : hatha yoga, vinyasa yoga, yin yoga, yoga reposant en complément, mais aussi ayurvéda, et stages en immersion dans la nature, face aux reliefs boisés, pour mieux se reconnecter à son souffle et son corps.

Le yoga dans la nature

Le confinement accentue le besoin de beauté, de grand air

et de liberté que peut donner le yoga pratiqué en présence. « J'ai le projet de créer une yourte à Auxelles-Haut, en complément des ateliers de Belfort », annonce Gwenhaëlle, dont la salle collective se trouve avenue Jean-Moulin. L'harmonie, plus vite atteinte en milieu naturel ?

« La beauté du site aide ». Le yoga, bienfaisant, pratique sans but, permettant de mieux se connaître et de s'accepter dans toutes ses dimensions.

« Je suis heureuse si je peux remettre ce qui m'a aidée ». Les postures, les mudras, les mouvements du corps font bouger de l'intérieur.

« Le yoga soutient l'immuni-

té, apaise le système nerveux, permet de relâcher les tensions du diaphragme : il s'expérimente et nous transforme si on l'accepte, il implique tout notre être », poursuit Gwenhaëlle. Il ne fait pas de magie non plus, « il ne va rien régler mais aide à mieux se prendre en charge ».

Les vidéos en ligne compensent l'absence de cours en présentiel. Gwenhaëlle recommande de poursuivre une pratique régulière, respectueuse du corps. L'exercice de la Présence ne nécessite aucune condition. Bref, confinement ou pas, il y a toujours une petite place pour le yoga, et de grands bienfaits à prendre le temps.

Christine RONDOT

ANJOUTEY Commerce

La pizzeria est ouverte



La pizzeria Chadam pizza.

Durant le premier confinement, Chadam pizza avait dû fermer ses portes par manque de clients. Cette fois-ci Nathalie et Philippe Lamirel continuent leur activité, mais avec une perte de 25 à 30 % de la clientèle. Philippe Lamirel ne comprend pas car tout est fait pour accueillir les clients en toute sécurité. La pizzeria ne fait que des pizzas et des gratins à emporter, rien n'est consommé sur place.

« Je suis content de me lever le matin pour aller préparer mes pâtes et mes préparations faites maison », explique Philippe Lamirel qui rappelle que la pizzeria n'est ouverte que depuis 16 mois. Ces confinements sont donc durs pour cette jeune entreprise. Philippe Lamirel souligne l'effort effectué par la municipalité lors du premier confinement en supprimant un mois de loyer.

Le restaurant ouvre le mercredi et le jeudi de 18 h 15 à 21 h, le vendredi, samedi et dimanche de 18 h 15 à 21 h 30. Tél. 03 84 36 16 53.

bloc-notes

AUXELLES-BAS

Déchetterie mobile

Lundi 23 novembre. De 12 h à 19 h. ZA de la Goutte d'Avin. La collecte concerne les 2 villages, Auxelles-Bas et Auxelles-Haut. Tél. 03 84 54 65 66.

CHAUX

Les jeunes invités à se faire recenser

Il faut se faire recenser dès 16 ans comme le rappelle la municipalité de Chaux. Ce qui permet l'inscription à des examens scolaires, au permis de conduire et ensuite à la journée défense et citoyenneté à 17 ans. À 18 ans, l'Insee assure l'inscription sur les listes électorales. Les jeunes doivent donc se signaler à la mairie.

GIROMAGNY

Collecte de sang

Jeudi 26 novembre. De 16 h à 19 h 30. Mairie. Organisée par l'Établissement français du sang et la Croix-Rouge de Giromagny. Tél. 03 84 28 00 48.

ROUGEGOUTTE

Travaux sur le réseau électrique

En raison de aux travaux de renouvellement du réseau électrique, une déviation est mise en place. Les arrêts de bus Reydel et Saint-Georges sont supprimés, prise en charge au début de la rue des Écoles. Les transports scolaires concernés sont les lignes 57 et 60. Tous les jours. Jusqu'au vendredi 27 novembre. Tél. 03 84 27 12 67.

TOUS NOS MAGASINS SONT OUVERTS

capvital

L'EXPERT DU MAINTIEN À DOMICILE
EHRET MÉDICAL

LOCATION ET VENTE DE MATÉRIEL MÉDICAL



Découvrez toutes nos
PROMOS DE NOËL
dans notre dépliant
disponible en magasin

Retrouvez-nous aussi :

50 Boulevard Kennedy
BELFORT
03 84 21 49 68

38 A, faubourg de Belfort
DELLE
03 84 36 03 82

Route de Belfort
Zone de la Saline
LURE
03 84 30 09 21

Face à l'hôpital
10, rue du Fougerais
TREVENANS
03 84 28 48 28