



## 5 Le yoga tonique

En version power yoga ou acroyoga, voici deux déclinaisons du yoga venues tout droit de Californie. "Le power yoga utilise des postures de yoga classiques, de façon répétitive, en les maintenant. Un travail de mobilisation du souffle, mais aussi musculaire par le gainage des abdos et des jambes, sans chercher à dépasser ses limites, et en conservant l'esprit du yoga", explique Christine Foucher, professeure diplômée de l'institut français de varma yoga. L'acroyoga, ludique et aérien, se pratique à deux ou plus. Les acrobaties et les portés sont omniprésents. "Un moment de détente qui pousse à aller plus en profondeur dans les postures, de mieux respirer, de se découvrir et de se centrer en soi", précise Justine Deschamps, professeure de yoga.

### Pour qui ?

"Cela reste une séance de yoga et non de fitness. Tout le monde peut donc participer", indique Christine Foucher.

### Contre-indications ?

Pour l'acroyoga, un certificat médical de non contre-indications peut vous être demandé. De manière générale, prévenez votre professeur de yoga en cas de problème médical.

