

le cause

Le yoga en famille

Depuis le 14 novembre, Tatiana Abbey-Chartier donne des cours de yoga à la résidence Alix Doré. Son association Home sera présente au Téléthon pour faire découvrir son univers bienveillant et sa conception familiale de la discipline.

Comment en êtes-vous arrivé au yoga ?

Tatiana Abbey-Chartier : J'ai été comédienne pendant 12 ans à New-York et je n'arrivais pas à gérer mon stress et mes émotions. On m'a conseillé de faire du yoga et très vite, j'ai senti les effets sur mon corps et mon esprit. Et puis, il y a eu les attentats du 11 septembre. J'ai senti le besoin de faire quelque chose d'altruiste. J'ai changé de vie, je suis rentrée en France. Le temps que je mette tout en place, j'ai fini par être diplômée du centre du yoga du Marais en 2009. J'ai ensuite fait d'autres formations.

Lesquelles ?

T.A.C. : J'ai fait une formation d'auxiliaire de puériculture, de massage pour bébé et de yoga pré-natal et post-natal. J'ai aussi écrit un projet qui s'appelle Bien-être et bienveillance à l'école. Cette année, par exemple, je vais intervenir une trentaine de fois à Langevin afin d'apporter à chaque instituteur des outils pour ponctuer la journée de pauses relaxation.



Quelle activité proposerez-vous lors du Téléthon ?

T.A.C. : Un atelier d'une heure de yoga parents-enfants, à partir de 5 ans. Ce sera une pause ludique, un moment de partage où la famille prendra soin d'elle ensemble. Ça permettra de leur faire découvrir mes convictions : promouvoir le soin au quotidien, revitaliser les consciences et parvenir à son plein potentiel.

home.asso35@gmail.com
homeasso35.blogspot.fr
www.facebook.com/HomEasso35/

La danse orientale revisitée



En 1995, Beelinda Zekhenine quitte sa Normandie natale pour s'installer en Seine-Saint-Denis. Cette enseignante en coiffure, férue de danse et de culture orientale, lance alors ses cours à Aulnay-sous-Bois et souhaite aller au-delà du simple apprentissage technique : « À travers la danse orientale, je travaille aussi sur le développement personnel des femmes, je veux les accompagner pour qu'elles se sentent bien dans leur corps et surtout dans leur tête » explique-t-elle avec passion. Depuis la rentrée, elle a ouvert un cours à Pantin : « Pour le moment, il n'y a pas beaucoup d'inscrites. J'espère que le Téléthon nouera certains contacts, même auprès des plus timides ! » Ce samedi 9 décembre, de 14.00 à 15.00 puis de 15.00 à 16.00, Beelinda proposera, au premier étage, un cours d'arabian fitness puis un cours de zumba orientale, versions plus toniques des styles classiques, du « sport dansé mais très poétique » comme le décrit la dynamique professeur.

www.beelinda.com

RÉVÉLEZ VOS SUPER POUVOIRS

LA GRANDE BRADERIE DE LA MODE

AIDES

VENDREDI 8/12 DE 11H00 À 20H00
 SAMEDI 9/12 ET DIMANCHE 10/12 DE 11H00 À 18H00

BETC - LES MAGASINS GÉNÉRAUX
 1 RUE DE L'ANCIEN CANAL, 93500 PANTIN,
 © EGLISE DE PANTIN

MERCI À NOS DONATRICES ET DONATEURS.
 TOUS LES FONDS RÉCOLTÉS SERONT INTÉGRALEMENT REVERSÉS À LA LUTTE CONTRE LE SIDA
 PLUS D'INFORMATIONS SUR AIDES.ORG

L'OFFICIELLE stationservice BETC cojean CARTE ELLE L'ANCIEN PANTIN WHATSAPP PANTIN
 100% 100% 100% 100% 100% 100% 100% 100% 100% 100%