

# Un club de yoga à Azay

Publié le 26/09/2020 à 06:26 | Mis à jour le 26/09/2020 à 06:26

- Azay-sur-Cher



Fabienne Cazes. © Photo NR

Depuis la rentrée, la commune compte un club sportif de plus. Une Azéenne, Fabienne Cazes, a fondé « Plume de yoga », « pour participer à la vie de la commune et mieux connaître ses concitoyens. »

Elle a précédemment enseigné sa discipline à Saint-Avertin à Touraine inte-âges. Elle débute ses cours à Azay en cette fin du mois de septembre. « J'ai participé au forum des associations le 6 de ce mois, afin de présenter l'association. J'ai eu la bonne surprise de l'intérêt suscité. J'ai même enregistré des inscriptions non prévues. » Les cours ont débuté cette semaine, avec des groupes de 8 élèves. « C'est mon choix.

*L'enseignement est mieux personnalisé, mieux adapté à chacun avec un nombre restreint de personnes. Le relationnel est primordial. »*

Très imprégnée de son sujet, elle explique : « Nous pratiquons le hatha yoga, une approche qui s'appuie sur l'expérience du corps pour se connaître et accepter ce qui se donne à vivre sur tous les plans : physique, psychique, émotionnel et spirituel. Nous proposons en yoga, par le geste, la posture, le souffle et la concentration, une invitation à cheminer vers l'unification de tout l'être. » Au-delà des séances hebdomadaires, Fabienne Cazes a le projet de proposer « des stages, pour approfondir son introspection, des ateliers d'écriture, qui exprimeraient les ressentis de la pratique du yoga ». Voilà pourquoi l'association s'appelle Plume de yoga.

> Horaires : mardi, de 18 h 30 à 20 h ; mercredi, de 10 h 30 à 12 h. > Contact : 06.17.51.64.85, ou [plumedeyoga37@gmail.com](mailto:plumedeyoga37@gmail.com)