

LAMENTIN

Bougez, respirez, relaxez-vous !

7 ans déjà que **Lisa et Guillian Hospice** développent de **nouvelles techniques de yoga** pour le bien-être de personnes de **tous âges**. A l'aube de leur septième saison, ils proposent à la population de **venir découvrir** ce dimanche le panel d'activités **dispensées dans leurs centres**.

Rendez-vous donc ce dimanche 22 novembre à Californie (Lamentin) dès 6 h 30 au centre Yoga life WI, dans le cadre du « Festival Yoga life West Indies ». « Le yoga

nous a fait du bien et nous voulons partager tous ses bienfaits avec nos compatriotes ». Voilà comment Lisa, qui se destinait au métier d'enseignante, et son mari Guillian

à celui d'ingénieur informaticien, ont tous deux déposé leurs valises en Martinique et se sont lancés dans l'enseignement du yoga depuis 2009.

Aujourd'hui dans leurs deux centres Yoga life WI, celui de Schœlcher au Patio de Clury et

l'autre à Californie au Lamentin, les deux jeunes passionnés veulent offrir au plus grand nombre les clés du bien-être. Pour cela, ils s'appuient sur les bases traditionnelles de la discipline tout en y apportant de nouvelles techniques et méthodes importées, entre autres des États-Unis.



Lisa Hospice, maîtresse de yoga : « Nous proposons un yoga adapté à l'homme moderne pour l'aider à retrouver son bien-être. Nous voulons lui donner les outils pour brûler le stress, gérer ses émotions et soulager ses maux ».



Le Forrest yoga, une activité adaptée aux troubles générés par la vie quotidienne : stress, anxiété, problèmes de concentration, mal de dos, insomnie...

Le programme

6 h 30 - 7 h 30 : yoga en extérieur
8 h 30 - 9 h 45 : Forrest yoga
10 h 15 - 11 h 00 : yoga seniors
11 h 30 - 12 h 30 : yoga prenatal
14 h 00 - 14 h 45 : yoga détente
15 h 15 - 16 h 00 : cours parents/ enfants (5-9 ans)
16 h 30 - 17 h 15 : yoga bébé et moi (1-3ans)
18 h 00 - 19 h 30 : cours en musique avec Bambouman (20 euros).

► Renseignements : 0596.73.79.52.
Site : www.yogalifewestindies.com

POUR FINIR, YOGA EN MUSIQUE

Parmi ces nouveautés, la technique de l'américaine Ana T Forrest, le « Forrest yoga » fondée sur quatre principes : la respiration profonde, traquer les émotions, les pieds et mains actifs et le cou relaxé. Leurs cours s'adressent à un large public regroupant femmes enceintes, nouveau-nés, enfants, adolescents, adultes et seniors. Ces derniers bénéficient depuis cette année d'un programme adapté à leurs « petits bobos » (mal de dos, douleurs aux articulations, mobilité réduite...) : c'est le yoga sur chaise. Ce diman-

che, Lisa et Guillian proposent des cours gratuits dès 6 h 30. Si le yoga c'est le bien-être, c'est aussi la convivialité ! Animations et expositions sont au programme de cette journée qui s'achèvera avec un yoga en musique orchestré par Bambouman. A découvrir !

Hdb

FORT-DE-FRANCE

Du métal et de la musique à La Favorite

Fabien Tisserand s'est fait connaître chez nous en venant animer des stages de percussions corporelles. Il y a un an, c'était les élèves musiciens de l'association Musique Plurielle du Robert qui bénéficiaient de cette technique. Cette année, c'est au tour des élèves du centre culturel de Basse-Gondeau. Mais Fabien a aussi la fibre musicale électro-acoustique. Il s'est récemment lancé dans le tournage d'un clip vidéo qui a pour but de mettre en valeur le patrimoine de la Martinique. Habitué des voyages, notamment en Asie où il enseigne, il est tombé amoureux de notre île. Très sensible à sa richesse culturelle et patrimoniale, il a décidé de tourner un mouvement d'une sonate de Telemann, un compositeur de musique baroque, dans les locaux de « La Favorite ».

L'équipe de la distillerie a accueilli cette idée avec enthousiasme. Fabien Tisserand a fait le choix du

vibrapnone – instrument à percussion en métal – pour son interprétation. « Ce choix s'est fait tout naturellement lorsque j'ai vu pour la première fois l'intérieur de l'usine. L'univers métallique, le son lié et chaleureux du vibrapnone, m'ont littéralement transporté. Le tournage s'est déroulé en deux temps, une première partie dans l'usine, auprès des machines du début du siècle. Le second lieu de tournage était dans le chai de vieillissement, au milieu des barriques de rhum. »

UN CLIP VISIBLE SUR INTERNET

Fabien Tisserand est titulaire d'un diplôme d'études musicales, d'un premier prix de perfectionnement de la ville de Tours ainsi que d'un diplôme d'Etat de professeur de percussions. Se passionnant pour les musiques électro-acoustiques, les musiques traditionnelles et les expérimenta-



Fabien Tisserand, ici au vibrapnone à la distillerie La Favorite, est passionné par les expérimentations musicales de toutes sortes.

tions de toutes sortes et très intéressé par l'énergie développée par les percussions corporelles et les musiques actuelles, il insère beaucoup d'instruments issus des musiques traditionnelles dans ses compositions. Aujourd'hui, le tournage à La Favorite est terminé. Le clip

est diffusé sur les réseaux sociaux ainsi que sur YouTube. Les autres projets de Fabien Tisserand se poursuivent. Il joue actuellement un récital de marimba solo et co-crée Liberté 3.0, avec Nicolas Schwartz, un spectacle chorégraphique dansé.

M.-B. E.

Si la mécanique était aussi une affaire de femmes ?

L'association Objectif 972 organisait, ce samedi 14 novembre à Dillon, son premier atelier de mécanique pour les femmes. Un atelier inscrit dans son programme d'activités intitulé « Affaires de femmes ».

Lors de cette matinée animée par Ségolène Bringtown, plusieurs femmes ont pu s'initier au changement d'une batterie, à la vérification des différents niveaux d'un véhicule, au montage de pneus et autres petites interventions mécaniques courantes.

Un atelier enrichissant et ludique qui leur permettra de s'en sortir lors d'une panne sur la route. Pour les organisateurs, cette formation permettra aux participantes de se sentir plus en sécurité. « Être en panne sur la route, sans en rien pouvoir tenter est une situation difficile, anxiogène. Une situation doublement difficile quand on est une femme. Ainsi exposées, les conductrices sont susceptibles de faire de bonnes comme de mauvaises rencontres. En ayant connaissance des gestes et des tests à effectuer, elles seront plus rassurées, plus autonomes et



Changer les pneus, un acte pas si rare que cela, facile à faire sans aide quand on y est entraîné.

elles pourront à leur tour dire : « Oui, la mécanique est aussi une affaire de femmes ! »

A l'issue des ateliers, elles pourront donc aisément faire face aux pannes les plus fréquentes avec le sourire. Ces ateliers sont proposés tous les samedis, en petits groupes (cinq participantes). Possibilité d'ateliers aussi à la demande en commun.

R. M.-L.

► Renseignements et inscriptions : 0696.89.39.23.