



Plaidoyer pour un yoga inclusif



Alice Vivian accompagne les organisations ainsi que les particuliers dans une recherche de sens et d'alignement. À partir de la rentrée, elle prend la plume dans *Yoga magazine* et la parole chaque mois en *live* sur Instagram, pour partager sa vision du yoga et comment cette pratique est porteuse de solutions dans une société en quête de mieux-être.



Et si le yoga dépassait le cadre exclusif du tapis, pour retrouver toute son essence et son objectif premier : celui du *yuj*, de l'UNION ? Et si, dans sa promesse de ré-union, le yoga pouvait être une voie de guérison d'une société moderne fondée sur la séparation ? N'avons-nous pas, et plus que jamais, besoin de cette grande réconciliation ? Nous RÉ-UNIR individuellement tête, cœur et corps, nous réunir avec la nature dont nous avons été tant coupés, mais aussi nous réunir en tant que société, solidaire et unie dans une période de crise sanitaire clivante et psychologiquement éprouvante ? Le yoga est bien plus que de jolies postures sur un tapis. Il porte en lui, dans sa philosophie et dans sa pratique, des solutions bien concrètes et surtout extrêmement justes face aux maux actuels. Au travers de sa dimension corporelle, du souffle et du calme qu'il procure, il répond tout d'abord à un besoin fondamental de santé et de gestion du stress. Les *burn out* et dépressions ont atteint de malheureux records en 2020, la crise sanitaire ayant exacerbé le stress et le mal-être psychologique. Le yoga aide à prendre soin de notre santé, nous libère de notre charge mentale, pour retrouver le calme et la stabilité dans la tempête. Le yoga inclut, il réunit tous ceux qui cherchent du mieux-être et de la paix, dans une

Retrouvez Alice pour des lives
Yoga magazine sur :

#yogapourtous
@yogamagazinefr
@mojom.fr

approche d'ouverture à l'autre et de partage. Que l'on soit grand, petit, jeune, âgé, blanc, noir, mince, enrobé, souple, raide, homme, femme, plein de vitalité ou malade ; quelles que soient notre religion, notre nationalité, nos convictions politiques, le yoga ré-unit. Notre monde a besoin de sortir des clivages et de la violence qu'ils engendrent. Nous avons besoin d'être forts ensemble, pour relever les défis sanitaires, climatiques et économiques qui frappent à notre porte.

Le yoga peut être pratiqué par tous. Multiple et riche, il offre une très grande diversité d'approches et d'enseignements, où chacun trouvera le style, l'environnement et le professeur qui lui correspondent. En explorant toutes ses facettes, vous trouverez des clés et des outils précieux pour vivre en harmonie, qu'il s'agisse de prendre soin de votre corps, calmer le stress, mieux vous connaître ou encore bénéficier du soutien d'une communauté. Le yoga fait vivre nos différences au sein d'un même tout, dans une même vibration, un même son, celui du *Om* ou simplement celui du souffle de vie ; il nous réunit dans une même intention de reconnexion. ★



ALICE VIVIAN

Professeure de yoga certifiée, conférencière et formatrice en gestion du stress et bien-être, Alice est aussi formée à la yogathérapie, la pleine conscience, la communication non violente et à l'approche neurosystémique. Elle fonde Mojom en 2018 pour aider à retrouver l'unité tête-cœur-corps et nous permettre de déployer nos superpouvoirs.

