

Le yoga comme passion

Autor(en): **G.N.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 6

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827802>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Concours: vous connaissez bien le Valais!



Photo Morand

On emprisonne la poire à l'intérieur de la bouteille...

Notre concours d'avril à propos du Valais ne vous a pas posé de problèmes. Tant mieux! Voici les réponses et les noms des heureux gagnants.

Vous avez été nombreux, et de toute la Suisse romande, à répondre à ce petit test qui mêlait questions géographiques, culinaires et historiques. Il y avait pourtant quelques pièges...

Nous avons reçu 387 coupons-réponse exactement, dont 270 ont obtenu un «zéro faute». Nos félicitations aux gagnants qui ont été tirés au sort.



1^{er} prix: Le séjour pour deux personnes à Ovronnaz Thermalp a été gagné par M^{me} Josette Fleury, à Courrendlin.

2^e au 4^e prix: Un livre de cuisine «Mille et une Saveurs», de Roland Pierroz, revient à: Claude Borgeaud, à Collombey, Antoinette Fardey, à Bramois, Georgette Aebi, à Bogis-Bossey.

5^e au 10^e prix: un abonnement-cadeau d'une année à «Généralisations»: Josette Golay, à la Chaux-de-Fonds, Francette Roland, à Aigle, Pierre Pochon, au Petit-Lancy, Yvette Galletti, à Martigny, Roger Borella, à Prévèrenge, Odette Gillioz, à Crans-Montana.

Voici maintenant les réponses:

1. Il s'agissait de Maria Walliser
2. Narcisse Seppey
3. François-Xavier Bagnoud
4. Léonard Gianadda
5. Mélange de pinot et de gamay
6. Münd
7. La bouteille est placée sur l'arbre et le fruit pousse dedans
8. La grotte aux Fées
9. Les pyramides d'Euseigne
10. Le barrage d'Emosson
11. Derborence
12. Le bois de Finges

Le yoga comme passion

Anne Morier a un caractère bien trempé. Le doit-elle au yoga, qu'elle pratique depuis plus de cinquante ans? A 85 ans, Anne Morier vient de publier un petit livre, aux Editions A la Carte, à Sierre, sur cette aventure de vie.

Cest en se promenant à Paris, au bord de la Seine, que la jeune fille tombe par hasard sur un bouquin traitant du yoga. Coup de foudre immédiat pour cette technique de relaxation qui lui sera bien utile, lorsqu'elle sera victime

d'une grave fracture de la colonne vertébrale.

Anne Morier commence à donner des cours à Montreux, puis à Monthey, dans les années 60. A l'époque, il règne une certaine méfiance autour de cette discipline qu'on prend encore pour une secte! Mais avec toute la patience du monde, l'enseignante fait entrer le yoga en Valais, et même au couvent. Les sœurs de Géronde y sont des élèves appliquées, qui découvrent que les postures du yoga, les asanas, sont très proches de leur pratique de la méditation.

Convaincue que le yoga peut être utile à tout âge, Anne Morier souhaite faire partager sa passion à tous. «Sur le plan physique, écrit-

elle, le yoga et les techniques orientales nous apprennent la respiration, les mouvements précis, la concentration, la relaxation. Tout est très simple, facile même. Il suffit de pratiquer, de suivre le chemin tracé, de choisir celui qui nous convient. Il y en a autant que de personnes et ces chemins, quel que soit votre choix, peuvent vous amener à la joie de vivre.» Débordante de cette sérénité, Anne Morier propose dans son livre quelques exercices pratiques et des adresses utiles. Une telle conviction donne envie d'essayer!

G.N.

«Vous yogagatisez, Madame!» par Anne Morier, Editions A la Carte, Sierre.