

# Sophie Dumont lance le restorative yoga

## JODOIGNE

Sophie Dumont vient d'ouvrir sa pratique de restorative yoga au Centre Santosha. Pour permettre de se détendre et de rééquilibrer son mental.

Le yoga restauratif – mieux connu sous l'appellation anglaise *restorative yoga* – permet à la fois de se relaxer et de rééquilibrer son mental après un coup dur ou une maladie. Sophie Dumont, qui propose désormais cette pratique au centre Santosha de Jodoigne, était elle-même dans le trou quand, en 2019, elle a eu recours au coach de vie Catherine Dardenne, à Eghezée. « J'étais en burn-out, fatiguée au point de dormir 20 heures par jour. C'est alors que j'ai eu recours au restorative yoga. Catherine, lors de la première séance, a vraiment pris soin de moi, au point de soutenir les mains en position couchée avec des coussins. Quand je suis sortie de mes postures, j'ai eu une crise de larmes. Ce fut un déclic. Mon corps avait compris que j'allais m'en sortir, mon cerveau pas encore, mais ce fut un vrai déclencheur. » Et de faire l'éloge de la lenteur « dans notre société où tout doit aller vite. Or, le yoga restauratif agit en douceur sur le système nerveux ». Après une formation en plusieurs modules chez Catherine Dardenne, Sophie Dumont a résolu d'aider les autres. Elle a proposé à Thierry Van Brabant, du centre Santosha, de donner des cours à ceux qui en ont besoin, ce qui a été

accepté après un essai. « Je peux accueillir au maximum dix personnes par cours, dit-elle, car il faut le matériel adapté, notamment les nombreux coussins, puisqu'il faut aussi que le corps se repose. »

Oui, du repos, mais pas trop, comme en témoigne Patrick Kelders, 64 ans, d'Huppaye, qui sort d'une chimio et de ses effets secondaires : « Surtout du côté du dos qui me fait encore souffrir. Comme Sophie propose aussi des séances individuelles, j'ai voulu essayer et je dois dire que cela me fait du bien, mais il s'agit aussi de ne pas s'endormir, tellement on est dans un cocon grâce au silence, à la grosse couverture, avec les deux petits poids dans les mains. Attention, il ne faut pas non plus se mettre à cogiter. » Ainsi, lors d'une séance, je me suis mis à faire mentalement la liste de courses qu'il me restait à faire dans la semaine. Ce n'est évidemment pas le but... »

### Trente postures pour continuer chez soi

La pratique du yoga restauratif peut se faire chez soi à l'aide de 30 cartes illustrées (35€). Sophie Dumont : « Après une initiation, c'est assez simple de les utiliser, encore faut-il s'y tenir pour avoir des résultats. Un peu comme chez un kiné, si vous voulez. Moi, j'incite à reproduire quotidiennement les postures, afin que l'effort soit durable. Vingt minutes par jour suffisent ».

MARC WELSCH

» Centre Santosha, chaussée de Wavre, 39, à Jodoigne. Yoga restauratif tous les vendredis, de 10 h 30 à 12 h. Infos : 0496 55 57 54.



Première étape avant de mettre la personne en posture : l'isoler en lui couvrant les yeux. Sophie Dumont le recouvre ensuite d'une couverture de 7 kg.



Chaque posture, sa durée et le matériel utilisé sont décrits simplement sur chacune des cartes.