

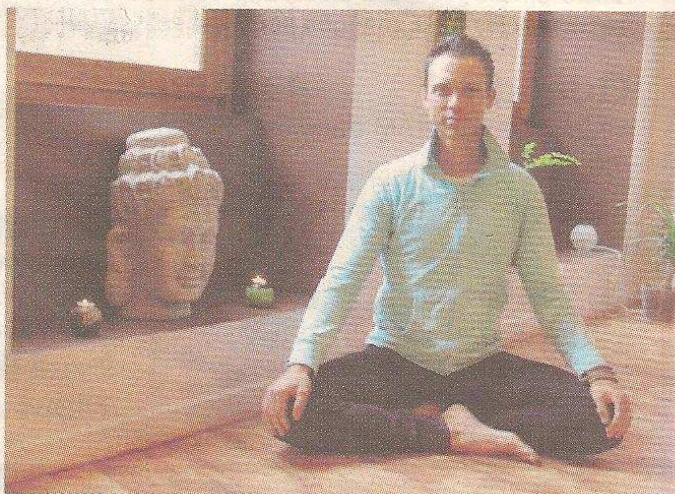
Julien Lévy : « Des techniques pour voir les choses autrement »

Une fois passé le seuil, vous savez que vous êtes ailleurs : l'œil capte un environnement à la décoration apaisante et il flotte dans l'air des effluves d'huile essentielle de lavande. Bienvenue au centre Kalya "studio d'arts traditionnels du bien-être".

Ce lieu dont le nom veut dire "bonne santé, sain" en sanskrit, fête tout juste le premier anniversaire de sa création. « L'aboutissement d'un long cheminement », pour Julien Lévy, passionné depuis toujours « par ces arts venus d'ailleurs. »

L'ouverture de ce centre en plein cœur de Thonon-les-Bains est aussi une reconversion puisque le maître des lieux fut longtemps journaliste en agence, travaillant pour Libération ou VDS. Dans ce cadre, il a beaucoup voyagé. Notamment, en Asie. L'occasion de goûter aux plaisirs des massages, lui qui a toujours eu des problèmes de dos et qui fréquentait beaucoup kinés et ostéopathes. « J'ai eu la révélation à l'occasion d'un voyage de presse et j'ai décidé de partir me former », raconte Julien Lévy.

Les enseignements dispensés



Dans son centre Kalya, Julien Lévy propose à Thonon-les-Bains des cours de yoga et de gym zen.

par le centre Kalya ont des noms qui fleurissent bon le soleil levant : hatta yoga, hatta nidra, shiatsu (venu du Japon, pour harmoniser les énergies), reiki (pour retrouver l'énergie universelle), ayurveda (antistress à l'huile) et, aujourd'hui plus tendance, le nia qui mélange neuf disciplines entre danse et arts martiaux.

Evacuer le stress

En créant son entreprise, Julien Lévy voulait proposer « des cours de yoga et de gym

zen pour tous. » Ainsi des séances sont-elles adaptées aux ados, aux enfants ou aux femmes enceintes. Avec cette précision : « Kalya offre des soins traditionnels de bien-être sans visée thérapeutique. » Avec aussi pour but de faire « tomber cette fausse image du yoga », image d'une personne assise les jambes croisées et les mains jointes au-dessus de la tête. C'est une des images parmi d'autres mais « tout le monde peut trouver son yoga et transpirer en le faisant », dit Julien Lévy.

Le gros de la clientèle, ce sont des gens de 35/45 ans. Pourquoi viennent-ils ? « Principalement pour évacuer leur stress. Pour l'évacuer, le yoga est un très bon outil. Ça ne veut pas dire qu'on n'aura plus de stress mais ça permet d'adoucir les choses, de les voir autrement. On apprend à respirer et on ne se laisse plus embarquer dans le stress. » Julien Lévy sait de quoi il parle pour se « l'être appliqué à lui-même. »

C'est pourquoi aussi, sans doute, Kalya c'est « son bébé » et qu'il a « envie qu'il grandisse ». Il s'en est en tout cas donné les moyens, via, entre autres, le stage de cinq jours à la CCI, un stage qui a permis de mettre en place son "business plan". En plus, Julien Lévy n'a pas mis tous ses œufs dans le même panier puisqu'il fait également de la formation et qu'il cherche à toucher les entreprises par le biais de cours sur site, d'activité yoga en journées de travail ou de séminaires liés au management.

ALAIN RIDEAU

Centre Kalya - 38, Grande-Rue -
74200 Thonon-les-Bains -
06 07 88 37 62.