

Une centaine de personnes découvrent le centre Kalya

Ce week-end, Kalya, "bonne santé, sain" en sanskrit, proposait de découvrir son centre dédié aux arts traditionnels du bien-être. Une centaine de personnes ont participé à un programme complet de cours de yoga et gym zen gratuits, ainsi qu'à des soins de bien-être à prix découverte dans un cadre raffiné et apaisant.

Ancien responsable des soins et de la formation en spa de luxe à Évian, Julien Levy, 32 ans, fondateur de Kalya, s'est lancé le 21 septembre dernier, « journée internationale de la paix », tient-il à préciser. Dans ce nouveau centre, il dispense des cours de yoga dynamique (vinyasa), de yoga détente (hatha-yoga, yoga nidra, méditation), de yoga pour femmes enceintes et de yoga pour les en-

fants à partir de 5 ans et pour les adolescents de 9 à 13 ans ; des massages de bien-être (thaï traditionnel, shiatsu, ayurveda, etc.) ; des formations aux massages de bien-être (thaï traditionnel, ayurveda, réflexologie plantaire, californien, relaxation coréenne, etc.) Par la suite, entouré de Anastasia, de Catherine, de Fanny, de Mirella, de Martine, de Noëlle et de Valérie 'autres styles de yoga, le kundalini notamment, tai chi chuan, qi gong, Pilates, relaxation devraient compléter l'offre de Kalya. Des stages et des ateliers de 1h30 à 3h sur l'approfondissement de certaines pratiques devraient voir le jour d'ici la fin de l'année. □

38 Grande Rue. Tél. 06 07 88 37 62 - www.centre-kalya.com.



Enfants, adolescents adultes, tous peuvent bénéficier des bienfaits du yoga.