

Le Journal du Médoc, le 21 février 2014

(Auteur Yves Bernier)

Soulac-sur-Mer. Katja Thomsen, professeur de yoga, dont l'histoire familiale est liée aux combats à la pointe du Médoc, organise cet été des «méditations pour la paix ».

Les Arros, site de méditation pour la paix

On a beaucoup parlé de la forteresse des Arros, terre de combats lors de la dernière guerre. Aujourd'hui apaisés, les fils et les filles de ceux qui s'affrontaient hier savent aujourd'hui s'y retrouver pour commémorer et se redire l'horreur. Cet été, on y méditera.

Katja Thomsen est passé par là. Rencontrée en septembre sur ces mêmes lieux, elle possède la double nationalité franco-allemande et met en place aujourd'hui un très beau projet de « Méditation pour la paix ». Cette enfant d'une Allemagne devenue la première puissance économique d'Europe a sans doute gardé en mémoire le traumatisme de la Seconde Guerre mondiale et sur ces lieux, Katja Thomsen était plus que bouleversée. L'histoire de sa famille s'y est inscrite, et son grand-père, professeur de français en Allemagne, y a combattu.

Katja est professeur de yoga et thérapeute de shiatsu. Depuis 2003 elle parcourt les plus belles îles, des Canaries aux Antilles et de la mer du nord en France à Soulac. Nous sommes loin des études de marketing et de journalisme radio qui furent les siennes pour débiter, « le yoga et la méditation sont des rendez-vous avec soi-même, pour mieux connaître ses besoins, lâcher prise et prendre du recul. C'est en somme la recherche d'une paix intérieure que tout le monde peut pratiquer pour se régénérer et repartir de nouveau ».

C'est dans cet esprit et cette recherche qu'elle donnera rendez-vous tous les jeudis à compter du 3 juillet de 19h30 à 20h30 sur l'esplanade des Arros, lieu symboliquement très fort, et ceci pendant les deux mois d'été. « Nous saurons y trouver des énergies positives, dit-elle. Ce sera un moment de méditation silencieuse mais guidée, assis face à la mer, à la recherche d'une paix intérieure, comme un partage ». Il n'y aura pas d'échange de monnaie contre un service, il s'agit évidemment d'une démarche personnelle accessible à tous, sans aucune condition d'âge ou d'initiation quelconque. Parallèlement, elle proposera également des séminaires de yoga, en week-end ou en semaine, au Verdon, à Montalivet, à la Négade ou au Gurp.

Il faut se rapprocher de l'office de tourisme pour les cours de yoga sur la plage, ou se rendre sur son site (www.stage-de-yoga.fr) mais attention, certains stages sont pleins près de deux ans à l'avance, d'autant qu'elle a développé des spécialités pour des sportifs, les surfeurs et les handicapés, et s'est aussi spécialisée dans le yoga destiné aux femmes. Une belle personne, Katja Thomsen, qui a fait de sa vie un partage autour de la relaxation profonde, de la méditation, et de la communication non violente.

Conférence : Katja Thomsen donnera une conférence sur le yoga, sa définition historique et ses bienfaits, samedi 22 février de 17 heures à 18h30 à l'école So Danse, angle des avenues G. Pompidou et Général de Gaulle (entrée 8 €), suivie d'un cours de yoga dimanche 23 février de 10 heures à 12h30.