

MICHEL COLAS

est expert en yoga

J'ai travaillé durant 20 ans dans le secteur des assurances en tant que cadre, et le stress professionnel, je sais ce que c'est, raconte Michel Colas, 53 ans. En 1991, j'ai rejoint un groupe de yoga et, depuis, je suis en formation permanente. Cette passion, cette expérience, j'ai voulu la

transmettre à d'autres. J'enseigne désormais la discipline depuis plus de quinze ans. Je m'y consacre à temps plein depuis 2004. À l'aube de la cinquantaine, j'étais arrivé à un âge où on désire changer d'orientation et donner plus de sens et d'harmonie à sa vie. J'ai quitté le secteur des assu-

rances. Mon comportement s'est très vite et positivement amélioré grâce au yoga. J'ai réussi à évacuer le stress. La respiration se raccourcit quand il y a du stress. Il est possible d'inverser le processus au bureau, à la maison ou même au... volant ! Nous sommes donc loin du cliché du yoga avec ses contorsions spectaculaires. »

Michel Colas donne des conférences, des cours collectifs et individuels. Il se rend également dans les petites et grandes entreprises. « Il est possible de mieux gérer ses émotions et d'améliorer la relation aux autres grâce à des exercices à la portée de tous. »

Infos : www.yogalieg.be



« Mon comportement s'est très vite et positivement amélioré grâce au yoga. »