

BOUILLANTE. Habitation Birloton

Katia Thomsen partage sa passion du yoga

Katia Thomsen est professeur de yoga depuis 2001 et chaque année, elle vient en Guadeloupe pour son activité. C'est à l'âge de 17 ans que cette Franco-allemande découvre le yoga qu'elle définit comme étant « un rendez-vous avec soi-même pour mieux connaître ses besoins, lâcher prise sur les choses, se détendre et prendre du recul ». En somme, une paix intérieure que tout le monde peut pratiquer pour se régénérer et repartir de nouveau.

Le yoga, Katia en a hérité. Sa tante, octogénaire l'a pratiqué toute sa vie durant.

« C'est grâce à elle que j'ai choisi le chemin spirituel. J'ai commencé à l'âge de 24 ans et aujourd'hui, j'en ai 40. J'ai eu envie de vieillir comme ma tante, en paix et en bonne santé », confie-t-elle.

Après des études de marketing, option relations publiques et journalisme, elle se lance dans le monde des médias en travaillant comme attachée de presse et journaliste radio. Sept années passées dans le milieu avant qu'elle ne se rende compte qu'elle avait envie d'autre chose. C'est ainsi que l'envie du yoga lui est venue, cherchant une issue au stress des semaines de 60 heures de travail hebdomadaire.

Elle décide donc d'arrêter son métier d'attachée de presse et s'adonne au yoga en 2000. C'est à Hambourg, sa ville natale, où Katia a commencé à travailler, qu'elle propose ses premiers cours de yoga dans les grandes entreprises.

Mais son cœur étant entre la côte Atlantique (bassin d'Arcachon), d'où vient sa mère, et la côte allemande, d'où vient son père, elle décide de s'installer sur l'île de Sylt, en Allemagne du nord, où elle propose des

séjours alliant vacances et yoga. Elle en fait son activité principale et très vite elle l'étend aux îles Canaries, à la Martinique et à la Guadeloupe.

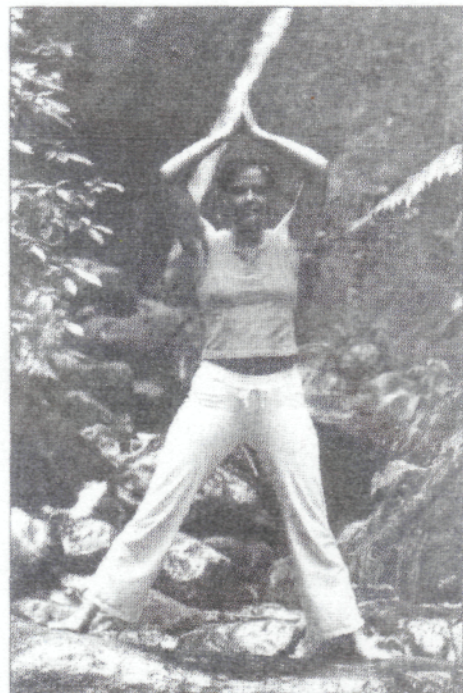
L'hiver au chaud

La Guadeloupe, elle en a fait « son pied à terre ». « L'hiver est trop long en Allemagne. J'ai beaucoup d'amis français qui sont partis aux Antilles et qui m'en ont vanté les mérites. Et, donc, je me suis dit pourquoi ne pas aller passer l'hiver ailleurs et enseigner le yoga », ajoute Katia.

Après avoir séjourné dans l'archipel quelques semaines, elle décide de revenir et de poser ses valises plus longtemps.

Elle débarque d'abord en Grande-Terre avant de s'installer dans un gîte à Bouillante. « J'ai rencontré à nouveau Marie-Laure Rousseau, de l'habitation Birloton, que je connaissais déjà. On a beaucoup sympathisé, et depuis, elle m'a proposé de séjourner chez elle lors de mes venues en Guadeloupe et de donner des cours de yoga », souligne Katia.

Depuis, chaque année, elle est présente à Birloton de novembre à mars et propose un cours régulier tous les mercredis de 18 heures à 19h30, pour débutants et avancés. Le programme est basé sur des journées thématiques. Au mois de février, elle a organisé, en partenariat avec l'association *Natural Trip*, une journée yoga destinée aux femmes. Katia dispense également des cours de yoga aux employés de l'hôpital Maurice-Selbonne, mais aussi chez des particuliers. Elle organise des conférences-débats, notamment la communication non violente. Elle a vocation à développer le



Katia Thomsen enseigne le yoga, pour « vieillir en paix et en bonne santé ».

yoga le plus possible en Guadeloupe et plus particulièrement dans les entreprises. « Je considère que c'est un remède contre le stress de la vie et une meilleure connaissance de soi-même. C'est vraiment se prendre en main et comprendre que l'on doit se prendre en main », conclut Katia.

Brigitte CABARRUS ■

➔ Katia Thomsen : 06 90 738280 ;
postmaster@stage-de-yoga.fr ;
www.stage-de-yoga.fr