

Temoignages

" Avant j'EtaiS comme morte, j'ai retrouvE la vie. " S. Syrie Kurd

" Avant, je restais A la maison et ne parlais pas le franCais, j'avais tout oubliE. En venant ici, je me suis souvenue du franCais. j'ai pu apprendre, parler et pratiquEr. " F. ErythrEe

" je ne connaissais pas le yoga. Maintenant, je l'utilise tous les jours chez moi et j'ai moins mal au dos. " F. ErythrEe

" Vous nous montrez notre courage. " T. ErythrEe

" Le yoga a EtE un miracle pour moi. " Z. ErythrEe

" Je n'ai jamais vu une confiance installEe si rapidement dans un groupe, et d'Egaux A Egaux. " InterprEte communautaire T. Turquie

" Avant le yoga, je prenais 25 pilules par jour. Maintenant, j'ai pu diminuer de moitiE. " N. Ira

" J'EtaiS dans le stress avant cet atelier, maintenant je me sens libErEe. " S. Sri lanka

"J'ai vu un vrai changement dans ma vie avant et aprEs le yoga. Maintenant, j'Ecoute mon corps, j'ai moins de pensEes nEgatives, je prends plus soin de moi et je vais mieu
G. ErythrEe

" Pour moi l'atelier Super hEros*oïne a EtE l'une des mes meilleures expEriences. Nous avons pu parlEr et EcoutEr les autres. Nous avons ri et pleurE. C'Etait un cours pour mieux se connaltre et connaître les autres. J'ai appris A me respecter. A la fin j'ai aussi compris qu'A l'intErieur de nous tous et toutes un hEros peut se prEsenter mEme dans les pires situations. " A. Iran

"J'ai beaucoup pratiquE A la maison. Maintenant, si je suis stressée je fais du yoga avec mes enfants " T. ErythrEe