

RENCONTRE AVEC...

STÉPHANE ANSELMINO

UNE INITIATIVE DE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL À MARSEILLE

**DES COURS DE YOGA À RÉSEAU CANOPÉ**

Proposer des cours de yoga à Canopé, Stéphane n'y aurait jamais pensé si une collègue ne l'avait pas sollicité. Pourtant, ce responsable du développement commercial est passionné par cette activité qu'il exerce depuis 2002. « Il y a plein de raisons possibles pour commencer le yoga, les miennes étaient principalement liées à une meilleure gestion des situations extérieures, du stress, etc. »

Parallèlement à son métier à Réseau Canopé, Stéphane a suivi une formation de professeur de yoga : « J'ai suivi un cursus de formation de la Fédération française des écoles de yoga (FFEY). Je suis encore des cours régulièrement ainsi que des stages de perfectionnement afin de continuer à entretenir ma propre pratique. »

À l'issue de sa formation, il a répondu favorablement à la proposition de ses collègues en donnant des cours de yoga pour les membres du personnel, dans le cadre des activités proposées par leur amicale. « Avant notre activité yoga, une activité de gym proposée par Michel, notre délégué pédagogique, était initiée depuis deux ans. Le mouvement était lancé... »

UNE PRATIQUE HEBDOMADAIRE

Depuis trois ans, tous les jeudis pendant la pause déjeuner, une dizaine de Canopiens se retrouvent pour s'offrir une parenthèse dans leur journée. Au programme : détente, apaisement et régénération physique, intellectuelle et mentale.

Les bénéfiques personnels mais également professionnels de cette activité, Stéphane en a bien conscience : « Pour mon travail à Réseau Canopé, c'est un véritable sas de décompression au milieu de la journée. L'autre plaisir que j'en retire : celui de transmettre et de faire partager cet univers immense à mes collègues. »

UNE SECONDE VIE PROFESSIONNELLE

De cette initiative réussie au sein de Canopé, Stéphane est allé plus loin : « J'avais le souhait, avec la pratique de ces trois années, d'ouvrir plus largement cette activité dans le cadre d'une création de structure associative hors du temps de travail. C'est lors d'un stage de yoga dans le centre de la France, l'été dernier, que j'ai rencontré ma collègue

Sylviane, elle aussi enseignante, pratiquant le yoga pour adultes et ayant la même formation de Yoga que moi [NDLR : le Natha Yoga ou Hatha Yoga (il y a plusieurs écoles)]. Sylviane me racontait qu'elle utilisait des techniques de yoga dans sa classe, comme expérimentation dans un contexte pédagogique, dans le cadre de projets innovants (expérithèque).

Nous avons longuement échangé et, étant proches géographiquement, elle m'a proposé d'intégrer son association à Gréasque. Je l'ai rejoint en tant que professeur de yoga dès la rentrée de septembre 2014. C'est la magie des rencontres ! »

Cours de yoga à Marseille, dirigé par Stéphane Anselmino.

