

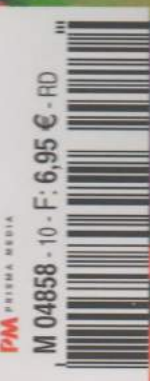
BELLES RENCONTRES - ESPRIT LIBRE - PETITS PLAISIRS - DOUCEUR DE VIVRE



# flow

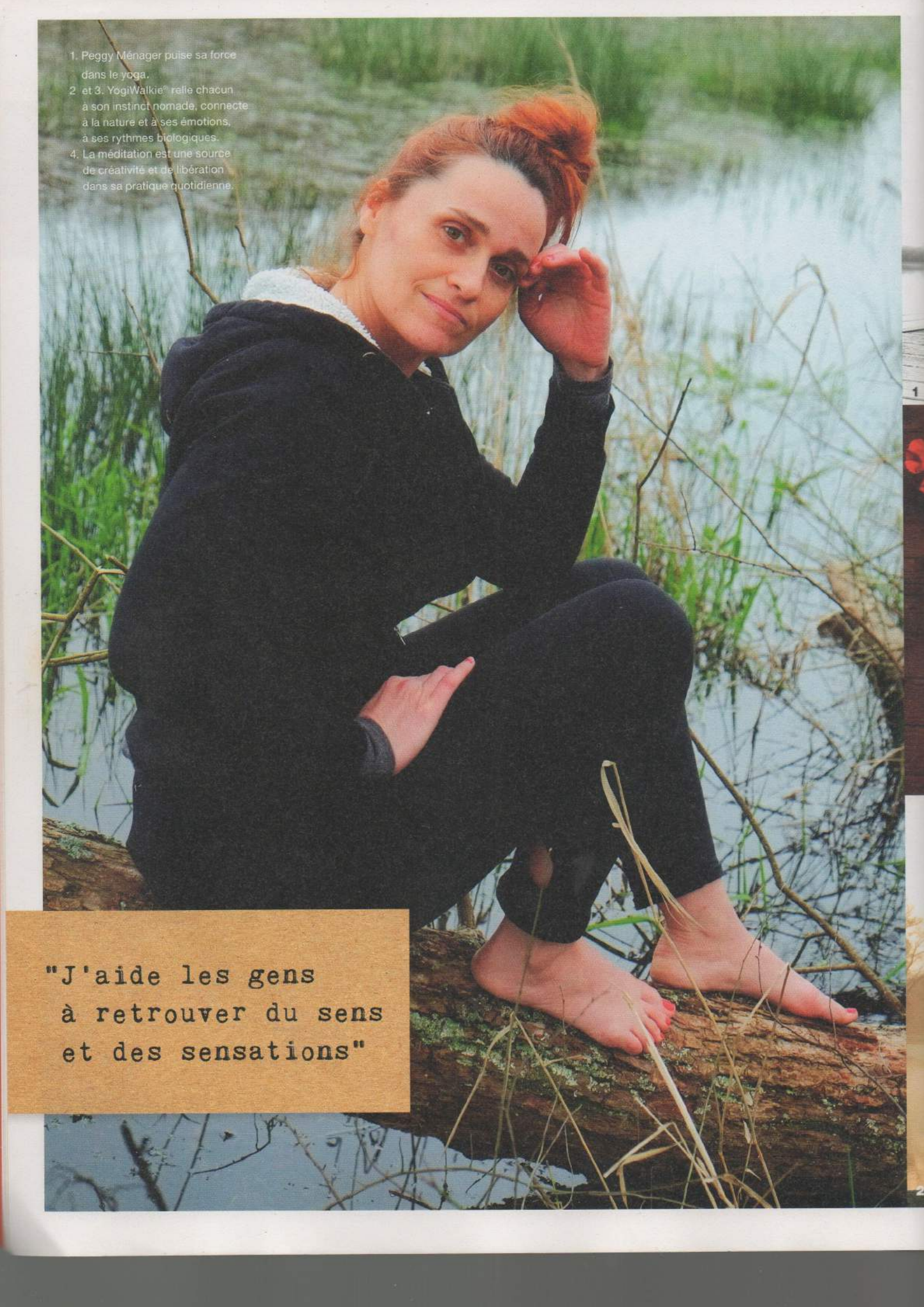
*J'ai tout donné au soleil  
Tout sauf mon ombre*

GUILLAUME APOLLINAIRE (1880-1918)



M 04858 - 10 - F. 6,95 € - RD



- 
1. Peggy Ménager puise sa force dans le yoga.
  - 2 et 3. YogiWalkie® relie chacun à son instinct nomade, connecte à la nature et à ses émotions, à ses rythmes biologiques.
  4. La méditation est une source de créativité et de libération dans sa pratique quotidienne.

"J'aide les gens  
à retrouver du sens  
et des sensations"



# Peggy Ménager

✦ 39 ans ✦ Vit à Brest avec sa fille de 8 ans, Pénélope, et son compagnon Stéphane Hall, photographe  
✦ Professeure de yoga chez BeYogi (école nomade de hatha yoga) et créatrice de la méthode YogiWalkie®  
✦ [Beyogiwalkie.com](http://Beyogiwalkie.com)

## Depuis quand faites-vous du yoga ?

À 21 ans, j'ai poussé la porte d'une école de yoga. J'étais attirée par la fluidité des mouvements et la sagesse des visages. C'est dans la douceur du yoga que j'ai puisé ma force.

## Qu'est-ce que le hatha yoga ?

Un art de vivre en harmonie. Une manière de trouver sa place dans un monde en mouvement, de nourrir la joie, l'amour et la créativité, d'embellir nos pensées, de soulager nos peines, d'être à l'écoute de nos envies et besoins, de traverser la vie les pieds enracinés et la tête au soleil.

## Comment vous est venue l'idée de BeYogi ?

J'ai créé ma société en 2009, après deux années trépidantes dans la production d'une émission télé à Paris. J'y explorais les facettes et les effets du stress. Un super labo, qui m'a beaucoup appris et confortée dans le désir de changer

de vie. Le 29 janvier 2008, j'ai accouché et appris simultanément que ma mère était atteinte d'un cancer. Diplômée de l'école Tapovan, à Paris, j'ai opté pour un retour aux sources afin d'accompagner ma mère. J'ai créé pour elle le YogiWalkie®.

## En quoi cela consiste-t-il ?

Ma mère se ressourçait dans la marche. J'ai voulu l'aider en lui transmettant les enseignements du yoga. Nous marchions, discussions, expérimentions ensemble cette nouvelle façon de fouler la terre. Elle l'a quittée, mais en laissant de belles empreintes sous ses pas. Ainsi, j'ai créé un parcours de 6 km en 1 h30, pour apprendre à économiser nos forces, respecter notre nature et celle qui nous entoure, y puiser de l'énergie, respirer, nous tenir debout, nous ancrer. Depuis cinq ans, j'anime des sessions pour Yves Rocher à La Grée des Landes et pour Nature & Découvertes.

## Quels sont vos projets ?

YogiGloo, qui vient d'être inauguré, est mon cabinet de "consultation yogique". J'y aide les gens à changer leurs routines pour retrouver du sens et des sensations. Chaque mois, j'organise des miniretraites, "petites détox entre amies". Et, surtout, je souhaiterais terminer la cabane dans les bois de ma fille. ➤➤

