



Laurent Espinosa, D, Thierry Bordas.

un voyage de cinq mois
Amérique du sud qui a
Laurent Espinosa, 29 ans,
est : un adepte des médecines
attentif aux autres
environnement. Au-
Toulousain étudie
la naturopathie qui
prévenir par des métho-
relles les maux de l'or-
Et pour transmettre son
équilibre, Laurent est per-
te « les médias sont la
onte alors une associa-
de bénévoles, lance
magazine, « Human &
ne partie des ventes du
numéro, sorti en mars, a
à l'association de Soeur
elle. Laurent est fier de
mais se promet de tra-
fféremment pour le
numéro, prévu l'année
car l'aventure a été dif-
fisante. En essayant de
ser, il en aurait presque
équilibre : « C'est le
mon message ! »



Une revue s'intitulant Human & Terre sortira le 1^{er} mars. Elle parle de prévention santé, d'action humanitaire et de voyage/environnement. Une partie des fonds aidera les actions de sœur Emmanuelle pour scolariser 50 enfants en Inde pendant un an. Cette revue est apolitique et ne soutient aucune religion mais l'homme tout simplement.

Elle vous informera sur ces trois principes

- S'occuper de soi
- S'occuper des autres
- S'occuper de la terre

Pour tous renseignements :
<http://www.humanterre.org>

**Le Commingeois souhaite
bonne chance à l'équipe
Human & Terre et long vie
à la revue**

Human et Terre

Nous remercions l'équipe du Commingeois pour l'annonce de la sortie de la nouvelle revue " Human&Terre ". Elle parle de prévention santé, d'écologie, et d'action humanitaire. Vous trouverez cette revue au Magasin Tonus à Muret ou à Terre d'aventure à Toulouse.

Laurent Espinosa
Voici un extrait de l'article Yoga: du concret!!!.

Au fil des saisons qui passent le corps a parfois des difficultés pour s'asseoir à même le sol ou tout simplement pour se baisser. Le quotidien se remplit de difficultés plus ou moins grandes. Se mouvoir normalement, retrouver des gestes précis, rapides et efficaces s'avèrent une nécessité. Eviter les imperfections du sol qui attendent nos chevilles fragiles, entre-

plus souffrir en montant un escalier, garantir la mobilité du cou afin de pouvoir tourner facilement la tête en voiture, autant de petits actes qui viennent émailler notre vie pour la rendre plus facile et plus agréable.

Le yoga, dans sa simplicité et sa tolérance, répond admirablement à ces besoins. En respectant le patrimoine physique de chacun et tous les aléas que la vie a semé dans les empreintes du corps et du cœur, il apporte son authenticité et son efficacité. La respiration est largement abordée et pratiquée. Le souffle, messenger du temps, curieusement peut être travaillé et rééduqué à tous les âges, comme s'il était hors du temps. Avec les années, parfois la mémoire se fait plus lente, plus diffuse, comme un dessin sur lequel nous aurions estompé les contours. Les postures d'équilibre nous rappellent alors la

l'instant présent dans sa plénitude. Habiter son corps et en utiliser toutes ses fonctions devient une évidence et on ne comprend pas pourquoi on a attendu tant d'années pour en prendre conscience. Peut-être parce que justement la conscience n'était pas prête. Elle a mûri avec l'âge comme un fruit avec les saisons et c'est bien à maturité que le fruit donne toute sa saveur. Alors souplesse ou pas, peu importe. Le yoga redonne une mobilité articulaire, un confort musculaire, une régularité respiratoire, un contrôle mental et un bien être naturel. Martine Roubinet Professeur de yoga

