

« Faire du yoga, c'est bien, le faire au musée, c'est encore mieux. Cette année, j'ai décidé de redécouvrir Le Mans en participant à des activités à la fois simples et insolites. Et pour en trouver, nul besoin de se rendre à Paris ou dans d'autres grandes villes françaises : la cité cénomane regorge de concepts originaux.

Aujourd'hui, nous nous rendons au musée de Tessé pour une séance de yoga. J'avais réservé deux places, mais mes amis ont décliné mon invitation, craignant de se ridiculiser. En effet, le musée ne ferme pas ses portes pendant les sessions de yoga, ce qui signifie que les visiteurs peuvent tomber sur des personnes en pleine pratique, adoptant des postures comme la montagne ou l'arbre, par exemple.





« Amusant de se retrouver en chaussettes dans un musée »

Le musée avait tout préparé : tapis, petits tabourets. La personne qui animait la séance de yoga nous a expliqué les bienfaits de la pratique, en soulignant les effets bénéfiques des différentes postures sur certaines parties du corps. **Ces positions étaient inspirées des tableaux et sculptures exposés dans le musée**, ce qui rendait l'expérience encore plus enrichissante.





« **Se retrouver allongé par terre au milieu des œuvres d'art** »

Il était amusant de se retrouver en chaussettes dans un musée, voire de s'allonger par terre. Bien que cela puisse être déroutant ou malaisant pour certains, il suffisait de lâcher prise. L'occasion parfaite de se recentrer sur soi-même. On se retrouve allongés par terre au milieu des œuvres d'art, extrêmement détendus.



Pour celles et ceux qui sont davantage adeptes de la méditation, le musée de Tessé propose aussi des sessions de méditation pleine conscience. »



Texte et photos : Baptiste HENRY.

Musée de Tessé, 2, avenue Paderborn, au Mans. Plein tarif : 6€. Tarif réduit : 4€ (pour les moins de 18 ans et les plus de 65 ans). Réservation au 02 43 47 38 51.

Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)