

France Antilles Guadeloupe, le 8 février 2011

Katja Thomsen, globe trotteuse du yoga

Katja Thomsen pratique le yoga depuis quinze ans, et enseigne cette discipline depuis dix ans après avoir été journaliste radio. C'est en Allemagne que cette jeune Franco-allemande a commencé à organiser des séjours de vacances autour du yoga. Elle a également suivi des formations continues en Ashtanga, Sivananda, Iyengar yoga, relaxation profonde, méditation, médecine chinoise, Shiatsu, nutrition ayurvédique et communication non violente. Aujourd'hui, elle passe six mois de l'année en Guadeloupe, trois mois à Bali et trois mois en Allemagne. Elle participe à des stages dans les îles du Nord ou aux Canaries. La pratique du yoga est accessible à tous, mais Katia a développé des spécialités pour les sportifs, les surfeurs et les handicapés. Elle s'est aussi spécialisée dans le yoga des hormones, destiné aux femmes, et qui aide à mieux vivre la préménopause ou les cycles de menstruation.