



## Retours des élèves sur les cours Zoom

En janvier 2021, nous avons posé deux questions aux élèves qui suivent nos cours en visio avec la plateforme Zoom. Voici les questions, et leurs réponses ! C'est touchant et instructif de voir comment chacun s'est approprié à sa manière cette nouvelle possibilité et c'est intéressant de voir ressortir des problématiques particulièrement « parisiens » liés aux déplacements, manque de temps, etc. Voici les questions, suivi de leurs réponses groupés.

- 1) **Qu'est que vous appréciez dans les cours Zoom de chez vous par rapport à un cours en salle ?**
- 2) **Qu'est-ce que vous a surpris dans cette nouvelle façon de pratiquer ?**

### Question numéro 1

Suivre les cours en ligne me permet de m'adapter au mieux à mon emploi du temps professionnel en télétravail. 10 minutes après ma dernière réunion, je peux être sur mon tapis. De la même façon, je peux plus facilement rester dans l'état de la relaxation finale sans les transports. Je peux aussi insérer des séances dans la journée de travail.

Suivre le cours en ligne oblige à se concentrer sur nos mouvements et sur les indications puisque le professeur ne peut pas venir nous corriger. Cela m'aide à rester vraiment concentrée.

Je dispose de l'espace dont j'ai besoin, de mes accessoires (briques, sangles...) et je peux même pratiquer en pyjama ;) –Lisa R.

J'apprécie de pratiquer chez moi, sans avoir à me déplacer, et pourtant d'être avec d'autres personnes. On n'a pas à passer par le vestiaire, on a plus d'espace pour écarter les bras.

–Béatrice F.

Ce que j'aime dans les cours en zoom : 1°) l'aspect pratique : c'est plus facile à caser dans mon emploi du temps... du moins quand celui-ci ne bouge pas ! ;2°) j'arrive mieux à me concentrer ; je suis bien plus vite dans le "ici et maintenant" que lorsqu'il y a plein de personnes tout autour de moi. –Delphine D.

Je venais juste de déménager et de m'inscrire au centre quand le confinement a été déclaré. J'ai trouvé dans les cours en ligne un moyen de poursuivre ma pratique dans ces moments difficiles pour le moral comme pour le corps. Ces cours m'ont aussi de découvrir de nouvelles pratiques qui n'étaient pas compatibles avec mon emploi du temps habituel. Avec une pratique régulière je retrouve aussi un environnement chaleureux de cours en salle. –Valérie K.

Pour moi, Zoom me permet en premier de m'organiser plus facilement. En effet, je n'ai pas à calculer le temps de trajet etc... par rapport à mes tâches. Il me suffit d'arrêter de faire ce que je fais 5 mn avant, prendre mon tapis et mon ordinateur et me mettre dans un coin :) Le yoga est devenu accessible partout :). J'ai aussi le sentiment d'être plus « libre » par rapport à ma pratique. Il n'y a pas la « pression » du groupe, le fait de voir les autres à des niveaux supérieurs au sien par exemple. –Séverine B.

L'énorme avantage pour moi est que cela s'insère plus facilement dans mon agenda professionnel. en télétravail une partie du temps, je n'ai qu'à me glisser de mon bureau à mon tapis et le tour est joué ! je réserve parfois la veille pour le lendemain, m'offrant ce petit cadeau quand l'agenda le permet. c'est moins simple quand il faut gérer le trajet en plus.

Et puis on est dans son cocon à soi, chez soi. La pratique irrigue aussi notre lieu de vie, c'est un cercle vertueux, on y pense plus facilement, plus souvent. le tapis est maintenant très actif dans la maison pour tous. –Violaine D.

Suivre des cours de Yoga chez moi me permet vraiment d'agrandir mon espace intérieur, à l'heure ou nous sommes beaucoup enfermés. J'ai la sensation que la pratique régulièrement permet de plus en plus souvent d'accéder à la sérénité. Parfois, il me suffit de m'installer sur mon tapis pour me sentir déjà plus détendue. J'ai l'impression que les séances chez moi, étant dans un lieu que je connais bien, me permettent de me concentrer plus vite sur la conscience de moi, de mon corps et de mon souffle, alors que dans un studio je vais avoir un temps d'adaptation plus long, vais prêter attention à mes voisins à ce que que fait le professeur. –Laura M.

Au fil du temps, j'apprécie de placer les cours plus facilement dans mon agenda du fait des 3 mètres qui séparent ma table de travail du tapis de yoga!

Je n'aimais pas les cours en zoom, mais je m'y suis faite.

Il n'y a pas de mauvaise surprise avec un "cours complet" en arrivant à la salle (c'était rare mais tellement frustrant)

Le cours Zoom reste un VRAI rdv; si je suis inscrite, je participe. Je serai moins assidue avec les vidéos en ligne.

Je n'en suis pas encore certaine, mais je suis maintenant habituée à sortir mon coussin et mon tapis à la maison.

Cela pourrait faciliter la pratique seule....cela reste à voir :- ) –Isabelle B.

Les cours de yoga en ligne m'ont permis de maintenir un rythme et une motivation à poursuivre la pratique du yoga. Etant enceinte j'étais aussi assez disponible et ça m'a permis de maintenir une activité physique alors que toutes les salles et piscines étaient fermées.

Même si les cours en ligne sont moins conviviaux ça permet aussi de continuer avec les mêmes intervenants. Merci de continuer à permettre de faire ces cours. –Sarah B.

Je n'étais pas du tout partisante des cours en zoom. J'avais peur de m'ennuyer et de ne pas retrouver la dynamique des cours en salle mais depuis que je m'y suis mise, je trouve que c'est une très bonne initiative.

Ne pas transporter tout mon matériel.

Ne pas courir après une journée de travail si je suis en retard : j'installe mon tapis, je me connecte et c'est partie pour 1h de yoga et de détente.

Le plaisir de retrouver régulièrement les personnes qui pratiquent le cours. Je ne perds pas le contact avec eux et avec vous. –Nathalie N.

C'est pratique de faire les cours via Zoom à la maison car cela évite le trajet (même si je ne suis pas loin du centre) et ça rythme la journée ; savoir que j'ai mon cours en visio me fait lever le nez de mes dossiers professionnels...après l'effort le réconfort.

Vous voir en visio c'est mieux que ne pas vous voir du tout....

Le fait d'avancer le couvre-feu va permettre une pratique accrue en visio ; on fait une activité que l'on a choisi malgré les contraintes. –Rémi G.

Pour répondre simplement je pense que la pratique du yoga ne doit pas être une pratique « assimilée » à une salle de sport mais il doit faire partie intégrante de sa vie et pour continuer à en recueillir les bénéfices il faut pratiquer malgré la fermeture des salles . Les séances zoom permettent de continuer la connexion avec son corps et les profs, surtout que les séances sont plus interactives. –Alexandra S.

J'étais avant le premier confinement réticente à la pratique chez soi, manque de place, enfants pas assez autonomes, peur d'être dérangée.

Néanmoins lors du premier confinement, la pratique m'a tellement manquée que je me suis lancée dans le suivi de vidéos de yoga. J'ai tout d'abord aménagé des endroits où faire du yoga, cela paraît basique mais il est important de visualiser un ou 2 endroits où pratiquer, c'est le début de la démarche.

J'ai également trouvé un créneau, le soir après manger, ce n'est pas idéal mais je n'ai (toujours) pas trouvé mieux. Donc premier confinement, j'ai pratiqué quotidiennement entre 20 et 30 mn et je pratique toujours au moins 2 fois par semaine le soir. Cela a été un des aspects positifs du confinement de m'ouvrir sur une nouvelle forme de pratique.

Lors du 2ème confinement, après un retour dans mon centre Nata préféré, j'avais besoin d'avoir une pratique plus longue et de retrouver une émulation collective et un enseignement plus poussé que celui des vidéos. J'ai donc tenté le cours zoom et la coup de foudre, il s'avère que c'est l'idéal pour moi. En effet, je gagne en temps de déplacement, je suis apaisée de ne pas laisser mes enfants seuls trop longtemps, mon conjoint travaillant les week-end, ceux-ci étant en cours d'autonomisation.

Donc je suis fan des cours zoom. En effet, lors d'un retour en présentiel, je ne pourrai plus pratiquer je pense le samedi matin, mon créneau préféré et cours que j'affectionne particulièrement.

Je suis parfois dérangée par mes enfants mais très peu finalement. Ils respectent ma passion pour le yoga. –Murielle D.

Je dois dire que j'aime faire les cours sur zoom car ils offrent plus de flexibilité (je peux pratiquer chez moi, ou du bureau, ou de l'étranger). Mais c'est parce que je bouge beaucoup!

Je pense que l'idée de pouvoir faire les mêmes cours sur zoom ou en salle (avoir une caméra dans la salle même quand elle sera ouverte) serait intéressante. Car je pense qu'on progresse mieux en salle quand même, et j'aime le contact humain mais parfois je n'ai pas le temps de venir alors que je pourrais faire un cours en zoom. –Julie V.

Quand on s'est retrouvé en confinement je me suis dit que ça allait être difficile de rester toute la journée assise devant mon ordinateur en télétravail à 100%. J'avais tellement de plaisir à suivre mon cours de yoga tous les samedis midi que j'étais triste de ne plus avoir cette bulle d'oxygène.

Heureusement NATA s'est très vite adapté à cette situation inédite en proposant des cours de yoga en ligne. Je me suis immédiatement inscrite et ai pu suivre les mêmes cours avec la même prof. Et finalement c'est une expérience très intéressante. Et même plus confortable car pas besoin de se déplacer. Zoom permet de suivre le cours quasi comme en présentiel. D'interagir avec la prof qui peut donner ses conseils. Il faut simplement se mettre dans les bonnes conditions. Au calme. Et tout se passe parfaitement bien. Évidemment rien ne remplace les contacts en physique mais ces cours en ligne sont une excellente alternative. –Florence C.

## 2) Qu'est-ce que vous a surpris dans cette nouvelle façon de pratiquer ?

La convivialité reste presque la même et j'ai intégré que mon bureau pouvait être un espace de détente... c'est nouveau ! –Rémi G.

On s'y habitue assez vite ! Il faut juste se garder du temps pour le faire et sortir son tapis ! Le cours en ligne apporte des choses que n'apportent pas les applications ou les vidéos enregistrées : la présence et les énergies, des introductions sur l'histoire et la philosophie du yoga (avec Pamela), du travail de respiration. –Lisa R.

Je dirai que mon premier souci en m'inscrivant à ces cours par zoom était de maintenir un contact, à ne pas complètement m'isoler. Le fait que ce soit en direct et que l'on puisse échanger est primordial.

Ensuite, j'ai été surprise car cette forme de cours entraîne des modifications sur la pratique. En ce qui concerne le yoga avec Catherine, j'ai le sentiment, paradoxalement, d'être davantage suivie que lors de cours « en vrai ». Parce que visiblement, nous sommes moins nombreux et aussi parce que Catherine nous suit de très près sur son écran et se consacre à cette tâche au lieu de faire les mouvements et postures en même temps que nous. Cela doit être frustrant pour elle, mais pour moi, c'est plutôt positif. Je tiens d'ailleurs à la remercier pour son attention bienveillante.

En ce qui concerne la méditation avec Pamela, la différence avec les cours en réel est beaucoup moins flagrante que pour le yoga. Cette liaison par zoom permet de maintenir le contact et surtout de continuer cette pratique alors que, sans ce rendez-vous, je ne parviendrais pas, de moi-même, à réserver ce temps à la méditation.

Tout n'est donc pas négatif...

Mais, je serais très très heureuse de revenir en salle ! –Odile O.

Ce que j'apprécie dans le fait de suivre un cours de yoga par zoom, c'est aussi ce qui m'a surpris en le faisant : c'est que ça fonctionne aussi bien que dans la salle !

Il se trouve que l'approche de Catherine Vala est tout à fait adaptée : les explications sont très détaillées, oralement, et ce n'est souvent pas nécessaire de la voir elle-même. En revanche, elle nous oriente beaucoup individuellement en fonction de ce qu'elle nous voit faire, et apparemment le fait de nous voir sur son écran n'est pas un problème pour elle.

–Sylvain C.

Ce qui m'a surpris c'est la qualité du cours et du son, que je trouve similaire, la prise de confiance en moi. Au début, je pensais que je devrais toujours regarder l'écran tourner la tête et être ainsi gênée dans mes postures mais absolument pas, je me laisse guider par la voix du professeur et parviens à suivre ainsi, de manière très naturelle. J'ai été aussi surprise par l'état de détente intérieur que me procure une heure de yoga, alors que cette période et ces contraintes ont tendance à m'angoisser. –Laura M.

Même si l'énergie du groupe manque, j'ai été surprise de voir que le lien est maintenu et que je trouve autant de plaisir à pratiquer à la maison qu'au centre alors que cela est différent. –Séverine B.

Musicienne, je suis pratiquante de yoga depuis une quinzaine d'années et ce chemin m'a menée vers plusieurs enseignements.

En mars 2020 j'ai eu de grandes douleurs aux cervicales. Le premier confinement m'a poussée à découvrir les cours en visio. J'ai été d'abord septique mais cette solution est devenue un besoin. J'ai découvert que je pouvais intégrer avec harmonie la pratique dans mon espace de vie en respectant mon entourage, les horaires de mon conjoint et de mon fils. Être confiné à Paris demande beaucoup de patience.

En préparant au mieux mon lieu de de pratique, comme une bulle qui restera connectée avec les enseignants de yoga, je ressens plus que jamais le besoin de me retrouver pour travailler sur moi.

L'outil numérique peut contribuer à de très belles relations. Je reconnais les énormes progrès qui ont été faits, particulièrement pour la diffusion sonore des cours, dans le cadre du yoga.

Grâce au professionnalisme de Pamela, de Millie , je peux me laisser guider en confiance durant les voyages de 75 minutes. Je me découvre, me redécouvre, je libère des émotions, des peurs quelques fois. Cette force de vie au présent je la retrouve vraiment dans un univers que je prépare de mieux en mieux. Un sentiment d'appartenir au monde, un sentiment de liberté, malgré les contraintes actuelles. Avec le pranayama, le travail des étirements sur les membres supérieurs, j'ai la possibilité de faire un lien avec mes besoins de musicienne.

Peut-on parler de sagesse numérique?

Quoi qu'il en soit, un grand merci aux propositions de Nata. –Marie S.L.

Un guidage, quand il est bien mené, bien clair, produit le même effet qu'en salle. C'est ce qui m'a le plus étonnée. Le cours en visio, c'est plus qu'une manière de garder un contact avec la pratique. C'est une pratique en soi. Mais j'attends quand même la réouverture de la salle. Et merci d'avoir mis en place cette solution de remplacement ! –Béatrice F.

Ce que j'ai compris de la pratique chez soi, c'est que le yoga est un art de vie toujours à nos côtés. L'amener chez soi, c'est l'amener plus près de soi même si la pratique en centre semble l'idéal en fait la pratique sous différentes forme est la pratique complète il me semble.

Concernant le cours zoom en soi, pour le valoriser, cela n'est pas si différent d'un cours en présentiel, le calme et l'énergie ne sont pas les mêmes mais cela reste très motivant, un beau moment de partage et de pratique et d'une certaine façon le cours zoom nous force à nous autonomiser, ce qui est une bonne chose. Et comme Pamela le disait, on génère une belle énergie chez soi. –Murielle D.

Parfois, c'est plus difficile de se motiver à distance, on se dit qu'il suffit de couper la caméra,...on peut être moins exigeant avec soi-même que lorsque la dynamique de groupe existe. ça m'a un peu manqué au début cette concentration de groupe qui nous fait entrer plus facilement dans la pratique.

Et quand j'ai l'esprit occupé par un souci, j'ai plus de mal à le laisser de côté que lorsqu'on vient en salle. la démarche n'est pas totalement la même.

Là encore j'ai trouvé votre mail très juste et utile de suggérer de prendre RDV avec soi-même pour la pratique, de préparer son espace avant le cours...

et l'espace d'échanges, avant, après est important aussi pour moi. on n'a pas toujours le temps, mais c'est tellement important de se parler aujourd'hui, de maintenir un peu de lien à travers les écrans

Au final, je serai évidemment très heureuse de retrouver la salle, mais cela ne change plus grand chose aujourd'hui pour moi.

la qualité de transmission des cours restitue tout à fait la qualité d'enseignement et de pratique de Nata. il faut juste bien se discipliner seul avec soi-même pour ce RDV. rester dans le cours, ne pas se laisser polluer par les bruits de la maison et de la famille qui vit à côté... –Violaine D.

Je constate que si je suis habituée à un professeur, je n'ai pas besoin de parfaitement le voir pour suivre le cours. Ce n'est pas toujours vrai, parfois, rarement, je me redresse ou je me tord le cou pour regarder. Il faut dire que mon ordinateur a un petit écran de 12 pouces, ce n'est pas idéal.

Les inconvénients du cours en ligne sont mineurs par rapport aux bienfaits des séances. –Isabelle B.

J'ai l'impression de suivre un cours particulier et pourtant nous sommes tous connectés. Le plaisir de continuer à pratiquer avec autant de plaisir pendant cette période de confinement. –Nathalie N.

Franchement je n'aurais pas imaginé suivre des cours de yoga en ligne il y a un an. Comme je n'aurais pas imaginé pouvoir exercer mon métier en télétravail intensif. Mais c'est incroyable ce que ces nouveaux outils technologiques nous permettent de faire. Je suis très reconnaissante à Nata Yoga qui a mis tout en œuvre pour continuer à exercer et à permettre à ses clients de continuer à pratiquer et à tous les professeurs qui jouent le jeu avec autant de positivisme et d'enthousiasme. Leur bienveillance est vraiment palpable même à travers un écran. Sans ces cours de yoga en ligne je ne sais pas si j'aurais supporté le confinement ! –Florence C.

Ce qui m'a surpris c'est qu'on s'y habitue très vite ! Même sur des pratiques de yoga que je ne connaissais pas. Le fait d'être seule amène aussi peut-être plus de concentration sur sa pratique. Ces cours sont des rendez-vous indispensables ! –Valérie K.