

Escapades

Prenez un moment pour vous ressourcer.

SÉLECTION : CÉLINE DUPLY, TEXTE : AMANDINE BESSARD, PHOTOGRAPHIES : OR



Cocktail zenifiant

Nettoyer et reposer son corps durant un week-end à l'aide d'une cure yoga et de jus de plantes sauvages, voici la délicieuse et saine promesse de ce séjour. À raison de deux cours de yoga par jour, de trois jus dans la journée et d'un bouillon de légumes le soir, on met son corps au repos. Les cocktails crus d'Hélène sont d'excellents dépuratifs et, comme pour le jeûne, l'absence de digestion et de fibres déclenche un processus de détoxification et de régénération cellulaire. Et entre les séances, on se délasse d'une balade en bord de mer à seulement 10 minutes, d'une sieste sous les arbres, ou simplement d'une tisane de plantes du jardin et d'une bonne lecture (livres de yoga et méditation mis à disposition).

Les 11 et 12 juin 2016, à Hénansal (Bretagne). www.zenstudyyoga.fr



La course du Soleil

Mi-juillet, direction le Perche pour un petit break à seulement 1 heure 30 de Paris : un week-end pour profiter pleinement de la nature en s'adonnant à la pratique du yoga, accompagné par la professeure Diane Duhamel. Un seul leitmotiv : suivre le lever et le coucher du Soleil et vivre au rythme de sa lumière, au cœur de la forêt. Assise silencieuse et respiration réveilleront en douceur, petit déjeuner sous la verrière de la grande cuisine, Yoga Vinyasa pour se dynamiser... Des plats végétariens maison à base de produits frais et bio régaleront les papilles. Lors des temps libres de l'après-midi, on part au choix se promener à cheval, on marche ou même on s'offre une petite sieste... Aux cavaliers, Diane montrera quelques "contre-postures" pour ouvrir les hanches et assouplir le bassin. Du 15 au 17 juillet 2016, en Eure-et-Loire www.zennogfr

Renouer avec soi

Alexandra Peyre nous invite à nous libérer le temps d'une retraite sur la magique île de Majorque. Au pied des montagnes et au cœur d'un vieux village, la semaine se déroule dans une belle propriété dédiée au yoga qui s'étend sur 8 000 m² de pleine nature. Entourée de magnifiques paysages, dans un studio baigné de soleil, la pratique prévoit

3 heures de *sadhana* par jour : kriya yoga, yoga dynamique, pranayama et chakra méditation. Le délasserment sera absolu après un petit plongeon dans la superbe piscine. Apaisement, recentrage et vitalité sont au rendez-vous.

Du 30 juillet au 6 août 2016, à Majorque. www.grace-yoga.com



Flot inspiré

Face aux embruns, sur les falaises de Saint-Jean-de-Luz, on se connecte aux éléments avec une pratique de Prana Vinyasa Yoga guidée par les professeurs Simon Park et Lilian Durey et... l'océan. Ondes, houles et vagues constituent un ashram rempli de *prana* en pleine nature. Perché dans un grand manoir basque à deux pas du spot de surf de Lafitenia, on part pour une immersion yogique et iodée, rythmée par les cours de yoga, les délicieux brunchs bio, et de joyeux moments de partage comme le *karma cooking*. Lors des *beach breaks* qui invitent à profiter à fond du grand air et du soleil, on pourra s'essayer à l'Acroyoga ou surfer sur les vagues. Quant aux massages et aux soins thérapeutiques comme le massage crâniosacral, la naturopathie et la réflexologie plantaire, ils conviennent les participants à un véritable voyage intérieur. Une pure expérience pour aller à la rencontre de sa véritable nature.

L'Essence du Flow, du 24 au 30 juillet 2016, Saint-Jean-de-Luz (Landes). www.pure-experience.com

Au sommet



C'est dans le cadre majestueux des montagnes du parc national des Écrins que Vanessa Prévost, enseignante de Viniyoga, et Delphine Finot, accompagnatrice en montagne, proposent ce stage qui lie la pratique du yoga et la randonnée. Ressourcement, tel est le maître mot de cette semaine. Contempler, saisir l'instant, se nourrir ou même être nourri. La pratique est ouverte à tous les niveaux, même si la randonnée impose de pouvoir marcher 4 heures par jour. Les journées s'articulent autour de deux séances de yoga et d'une randonnée avec pique-nique en nature, choisie pour l'accessibilité ainsi que pour la beauté et l'énergie du lieu. Chaque jour commence par un éveil corporel et se termine par la récupération physique, de la relaxation et de la méditation. Un duo complémentaire pour lâcher prise tout en gardant les pieds sur la Terre!

Du 17 au 22 juillet 2016, parc national des Écrins (Alpes). www.alpe-yoga.com



Le meilleur de soi

L'ayurvéda agit tant sur le plan mental que physique. Pendant six jours, la cure Bhavana composée de massages complétés d'une alimentation détoxifiante régénèrent en profondeur. En effet, le mot sanskrit *ayurveda* se traduit par "science de la vie" et *bhavana* par le "meilleur de soi". Des soins sont prodigués tous les jours, après un entretien personnalisé, que vous pourrez compléter par de la relaxation, du Yoga Nidra, du Hatha Yoga, des marches dans la nature, une initiation à la cuisine ayurvédique... Cette expérience se déroule au cœur de la Nièvre, à la ferme de Divali, nom qui désigne la fête indienne de la lumière.

Du 23 au 29 juillet 2016, Saint-Hilaire-en-Morvan (Nièvre). www.cureayurvediquefrance.com