

Escapades

La sélection de week-ends et de séjours de yoga de la rédaction, pour ponctuer l'été d'un moment remarquable ou pour préparer la rentrée en toute sérénité.

SÉLECTION ET TEXTES : AMANDINE BESSARD, CÉLINE DUPUY, ALEXANDRA GERARD
PHOTOGRAPHIES : DR



Liberté chérie

Vous n'aimez pas les vacances organisées ? Si vous appréciez votre autonomie mais que vous avez envie de vous engager dans une pratique régulière et suivie, et cela dans un cadre estival, vous devriez être séduit par la formule "Yoga en liberté" proposée pour la quatrième année dans la jolie île grecque de Paros. Un principe simple : 2 heures de yoga le matin, plutôt postural tel que du Hatha Yoga et du Vinyasa, et 2 heures de yoga l'après-midi pour travailler en profondeur ou vous relaxer avec notamment du Yoga Nidra, dans le magnifique *shala* Magaya en bord de mer. Le reste du temps, vous êtes libre, comme vous l'êtes du choix de votre hébergement et de vos lieux de restauration.

Yoga en liberté, du 6 au 13 août, du 13 au 20 août, et du 20 au 27 août, Paros (Grèce). www.yoga-escape.com

Équita-flow

Venez vous délecter des douceurs du Sud-Ouest durant des vacances qui vont séduire vos petites gambettes. Dans une charmante chambre d'hôtes près d'Agen, chaque journée débute et se termine par une séance de yoga en pleine nature avec la professeure Diane Duhamel. Le reste du temps, plongeons dans la piscine, massages et balades à pied sur les multiples chemins de randonnée rythment votre *flow* journalier. Avis également aux amoureux ou curieux d'équitation : des promenades à cheval sont organisées pour débutants et confirmés !

Du 21 au 26 août, près d'Agen. www.zenngo.fr

Roulez, méditez, partagez !



Vélo, yoga et méditation ? En août, vivez une aventure humaine en toute quiétude à flanc de montagne sur la route des vins d'Alsace. Vous traverserez à bicyclette un paysage époustouflant avec le yoga comme compagnon idéal. En effet, le yoga aide à prendre conscience des besoins de son corps et à fournir l'effort juste. Cette excursion originale est un vrai mélange de passions entre respect de l'environnement, contact avec le monde, ouverture, partage et sac de couchage. Eh oui ! Les nuits se déroulent en camping, au gré des escales. Une centaine de communes viticoles et une cinquantaine de terroirs vous attendent.

Du 13 au 20 août, Alsace. www.neobienetre.fr



© ZEN&GO



Sun & fun

Découvrez les joies du Yoga Paddle en compagnie de la professeure Cécile Roubaud. Cette jeune branche du yoga qui associe le yoga aux plaisirs de l'eau en réalisant les postures sur une planche, travaille l'équilibre et la concentration. Pas si simple ! Pleine conscience de

son centre, renforcement des muscles de soutien, connexion avec les éléments sont sollicités. Tout en profitant de la fin de l'été, vous renforcerez vos muscles profonds tout en apprenant à vous relever lorsque vous tombez. Un petit exercice "métaphorique" qui peut servir dans la vie de tous les jours... Selon Cécile Roubaud, « *Quand on est au milieu de l'eau sur la planche, la nature tout autour, on laisse symboliquement ses soucis sur la rive, tous ces éléments aident à l'état de présence à soi. Une séance de Paddle, c'est comme trois jours de méditation.* » Le plus : Michèle Schulz, conseillère en nutrition et ayurvéda, chouchoutera vos intestins pour cette semaine de bien-être et de fun.

Yoga et Yoga Paddle, du 28 août au 4 septembre, Les Oursinières, Var.

www.ashtanga-yoga-annecy.com

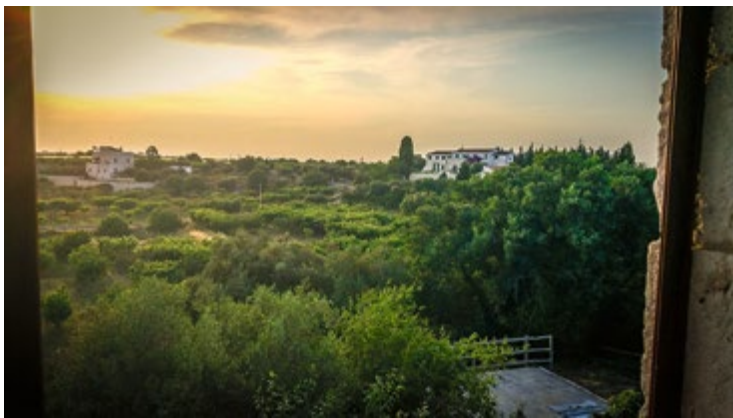


Entre ciel et terre

Sensations garanties avec ce week-end savoyard organisé par la professeure de yoga et accompagnatrice de montagne Camille Pelloux. Les matinées sont réservées au calme et à l'introspection avec une séance de yoga et de la marche. Après le pique-nique, ceux qui le souhaitent pourront se lancer dans les airs en parapente. La "descente" de la journée se fera en douceur avec la deuxième séance de yoga. Balades méditatives, massages et bains norvégiens complètent ce programme d'ouverture à la nature et à votre moi profond. Repas végétariens accompagnés d'un vin local au dîner, car yoga ne rime pas avec austérité !

L'équilibre entre ciel et terre, du 15 au 18 septembre, Samoëns.

www.pure-experience.com



Hors du temps

Il est des lieux qui font voyager l'esprit... La Masseria Montepaolo située au cœur d'un parc naturel dans les Pouilles est de ceux-là. Faites durer les vacances avec cette semaine rien que pour vous dans un cadre enchanteur. Associée à l'ayurvéda, la médecine traditionnelle indienne, la pratique du Hatha Yoga voit ses bienfaits décupler. L'esprit s'apaise et le corps se détend. Les tensions de votre vie quotidienne paraîtront bien loin ! Cerise sur le gâteau, les repas sont préparés avec des produits locaux. La bonne huile d'olive, la confiture maison, les fruits récoltés le matin même... sont ici considérés comme de vrais médicaments. Le plus : la visite des villages de la campagne italienne sous un soleil régénérateur.

Ayurveda Yoga retreat, du 3 au 10 septembre 2016, Italie. www.bookyogaretreats.com