

santemagazine.fr

Le féminin qui fait du bien

JUIN 2016
N°486 - 2,90€

santé

magazine

Vu
à la
télé

-3 kilos

EN 2 SEMAINES **AVEC**

LES BONNES ASSOCIATIONS D'ALIMENTS

Perdre naturellement du poids
grâce à une meilleure digestion

CIGARETTE ÉLECTRONIQUE
TOUT CE QUE VOUS
DEVEZ SAVOIR

MAL DE DOS
ENFIN DES
NOUVEAUTÉS !

NATUREL
L'angélique
pour une bonne digestion

Anti-âge

BOTOX, ACIDE
HYALURONIQUE
**Dans quel cas
les tenter ?**

Zika,
chikungunya...

**LES VRAIS BOUCLERS
ANTI-MOUSTIQUES**

CYSTITES

**LES SOLUTIONS
QUI MARCHENT
VRAIMENT**

**ALIMENTATION
MODE DE VIE**

VOTRE MÉMOIRE EN PLEINE FORME

LA PROTÉGER, L'ENTRAÎNER,
L'AMÉLIORER SANS EFFORT

PSYCHO

On peut tous
devenir
mentalistes !

L 11114 - 486 - F: 2,90 € - RD





DIX FAÇONS DE DÉCOUVRIR LE YOGA

Festivals, voyages, retraites, classes: le yoga n'a jamais été si présent. Bonne pour l'âme comme pour le corps, sa pratique apporte détente, bien-être et assouplissement. À cultiver à tout moment! *Alette de Crozet*

1 Yoga et qi gong dans une oliveraie varoise

À perte d'horizon, du vert. La grande terrasse surplombant la piscine du mas Kailash est un lieu superbe pour pratiquer une salutation au soleil, quand le matin se lève sur les collines de l'arrière-pays varois. Proche du village perché de Bargemon, Amanda et Pieter Nuyttens, deux Néerlandais, ont créé ce centre de yoga, de bien-être et d'art au beau milieu d'une oliveraie, dont ils récoltent et font presser chaque année les fruits. On associe ici le yoga au qi gong, gymnastique chinoise visant à maintenir l'équilibre entre les énergies des organes, et au jin shin jyutsu, un art japonais de mieux-être

par le toucher. On loge dans la chambre d'hôtes ou dans une des deux confortables tentes de style Safari, logement insolite en pleine nature.

● Entre 90 et 120 € la nuit pour deux avec petit déjeuner (minimum 3 nuitées). Tél.: 06 37 60 09 81 et maskailash.org

2 Yoga et randonnée sous les pommiers en Normandie

Des pommiers sous lesquels courent les poules, une prairie avec des chevaux et une chaumière au loin: vous êtes bien en Normandie. Plus précisément, à la frontière de l'Eure et du Calvados, à 9 km de Honfleur et à l'orée du bois de la Pommeraye. C'est là que l'on se promène, jusqu'à la rivière, après

les classes. Cyril et Maylis ont créé cet écolodge, composé de sept chambres et de trois tentes Safari, pour accueillir des stages de yoga, mais on peut aussi tout simplement y loger en chambre d'hôtes. Yoga des yeux, yoga et écriture, yoga en famille, yoga et jeûne, les thèmes prévoient même des séjours yoga et cheval en collaboration avec le haras éthologique voisin. La cuisine est végétarienne, et fait la part belle aux légumes du potager.

● 120 € la nuit pour deux avec petit déjeuner, tarifs variables suivant les stages. Tél.: 06 70 79 89 01 et labreuxetoiles.fr

3 Yoga, cigales et marche afghane en Provence

Ce mas restauré à 3 km de Forcalquier, dans un vallon voué aux cultures bios, s'intitule également "hôtel universitaire du Mieux-Être". Car ici, dès son réveil, on peut s'initier à des disciplines



Au mas Kailash (à gauche), yoga ou qi gong se pratiquent au milieu des oliviers. Sur l'île d'Oléron, le cadre n'est pas moins dépaysant, mais les exercices se font sur un paddle-board.



Lorsque le temps le permet, l'enseignement est prodigué dans le parc, à l'ashram de Neuville-aux-Bois.

5 Yoga et méditation dans un ashram près de la Loire

Swami Sivananda (1887-1963) fonda un ashram à Rishikesh, en Inde, devenu un haut lieu du yoga, où il acceptait aussi les femmes autrefois exclues. Il envoya un de ses disciples créer une école à Paris et un ashram près d'Orléans, ouvert en 2000. Comme dans tous les ashrams, centres de retraite spirituelle, le cadre est superbe, au milieu des arbres de Neuville-aux-Bois. « Mais ce n'est pas un centre de repos, c'est un centre de travail », précise une fidèle. De travail sur soi-même, s'entend. On loge simplement dans une chambre ou sous tente l'été; on assiste aux deux méditations à 8 h et 16 h, aux deux cours de yoga quotidiens, et souvent au déjeuner aux conférences des gurus. La nourriture non végétarienne, les œufs, les oignons, l'ail, le thé, le café, l'alcool et les cigarettes sont interdits. On apporte son tapis de yoga, son coussin ou son châle de méditation, et sa lampe de poche. On peut aussi, sans y résider, y suivre un cours, pour saisir la philosophie originelle de la discipline.

● Chambre double 74 € par nuit, chambre individuelle 92 €, semaine de retraite de yoga du 16 au 23 mai et du 28 août au 4 septembre, 618 € en chambre individuelle avec salle de bains. Ashram du yoga Sivananda à Neuville-aux-Bois. Tél. : 02 38 91 88 82 et sivananda.org ➤

douces, ciblant le lâcher-prise et la souplesse du corps, choisies parmi 19 techniques. Sont proposés du yoga de relaxation, axé sur la respiration, mais aussi de la gymnastique posturale, du Pilates, du yoga du rire ou de la marche afghane. Le prix de la nuitée comprend quatre heures d'activités quotidiennes. Certaines sont dispensées par Laurence Focard, sophrologue, tandis que son époux Philippe s'occupe de la cuisine, principalement végétarienne. Sur place, on trouve également ping-pong, trampoline, parcours de santé, beach-volley, salle de fitness, et des édretons pour se lover sous les cyprès, à l'écart du monde.

● À partir de 94 € la nuit en chambre simple, tarifs dégressifs suivant la longueur du séjour, deux nuits minimum. 50 € la pension complète en sus. Université du mieux-être, Mas de Fontefiguières à Forcalquier. Tél. : 04 92 74 04 04 et mas-de-fontefiguieres.com

4 Yoga et stand up paddle sur l'île d'Oléron

Faire du yoga sur un paddleboard ? Cela semble réservé aux acrobates. Eh bien non car, grâce à cette embarcation, on s'introduit à la suite de Julien Capmas, moniteur de voile, dans les anciens marais salants au cœur de l'île d'Oléron. De belles étendues d'eau à l'abri des remous de l'océan. Dans ce cadre de grande quiétude, après avoir attaché aux rives sa planche, on se livre, avec Marion Dupuis, professeur de yoga et spécialiste de méditation Vipassana, à quelques postures et à un travail sur la respiration, en position basse ou assise. Le tout, parmi les roseaux et les ailes des aigrettes.

● Séance de yoga-paddle, 35 €. La salicorne : 06 69 56 42 47 et salicorne-sup.fr. Loger à la Ferme de Sidonie à la Menouillère, 70 € la chambre double avec petit déjeuner. Tél. : 05 46 75 94 53.

L'OBJECTIF RECHERCHÉ EST D'HARMONISER LE CORPS AVEC L'ESPRIT



Travailler son souffle à Chamonix (à droite), ou profiter des bienfaits d'un massage en Auvergne ? Quelques pratiques liées au yoga.

6 Yoga et massage en Auvergne

Masseuse ayurvédique et professeur de yoga, Anita Thévenot, qui accompagne l'hiver des sorties en raquettes ponctuées de postures et d'exercices de respiration à Val Thorens, organise son premier stage de yoga et massage dans sa maison de Champs, proche de Clermont-Ferrand. Elle pratique le hatha yoga, yoga ancestral qui a pour but d'harmoniser le corps et l'esprit, et travaille en profondeur sur la lymphe, la circulation sanguine. Le matin est consacré aux postures plus dynamiques, le soir à des exercices respiratoires et à des marches méditatives au bord de la rivière et dans les pâturages.

• Du 27 juin au 1^{er} juillet, 390 € les cinq jours en pension complète, avec deux classes par jour et un massage tous les deux jours. Tél. : 06 50 88 62 35 et escale-zen.fr

7 Yoga et plantes en Normandie ou en Crète

Le yoga s'inscrit dans l'ayurvéda, la "science de la vie" millénaire de l'Inde. Son approche holistique s'appuie sur l'hygiène de vie, l'alimentation végétarienne et le recours à des remèdes naturels. Créé par un professeur de yoga, Stéphane Colliège, et une masseuse formée aux pratiques ayurvédiques et thaïes, Adityam organise des séjours accordant une grande place à la cuisine vegan sans gluten et au ramassage des plantes. Entre les cours et les repas, un massage est dispensé par Alexandra. Prochains départs en Normandie, du 13 au 16 mai, et en Crète, du 25 juin au 2 juillet.

• 590 € le séjour en Normandie du 13 au 16 mai ; en Crète, 920 € du 25 juin au 2 juillet, tout compris sauf le transport. Tél. : 06 24 47 17 53 et 07 77 94 45 00 et adityam-yogamassage.com

8 Yoga au sommet en vallée de Chamonix

La force des hautes montagnes procurant une énergie profonde, l'association Yoga Adventure Chamonix proposait déjà de travailler son souffle et les exercices de respiration (appelés pranayama) lors de randonnées. Les 8, 9 et 10 juillet, le Chamonix Yoga Festival se tient en pleine nature, en altitude à Planpraz, et dans la salle du Majestic. Si les festivals de yoga se développent, c'est que l'on peut y essayer différentes sortes de yoga, et assister aux cours de professeurs de renommée mondiale – ici Simon Park, un maître du prana flow. Dans le yoga, le rôle du professeur est essentiel, car il transmet un peu de philosophie, insiste sur la respiration consciente pendant les postures (asanas) et dirige la longue relaxation de la fin du cours, le "shavasana" pendant lequel le corps intègre les bénéfices de la pratique et l'énergie de chaque posture.

• Yoga randonnée : 50 € la journée avec déjeuner, Yoga Adventure Chamonix : 06 60 82 86 59. Chamonix Yoga Festival : 230 € les trois jours, sur chamonixyogafestival.com. Loger à l'hôtel Héliopic, à partir de 160 € la nuit pour deux (tarif pour une réservation avant 31/05, pour un minimum de 2 nuits), heliopic-hotel-spa.com