

Soulagez votre nuque et vos épaules grâce à une séance tout en douceur

N° 8

yoga
JOURNAL

yoga

Le sens de l'équilibre

JOURNAL

FRÉDÉRIC LENOIR

« JE VEUX CRÉER
DE L'ÉCHANGE
ET DU PARTAGE »

Spiritualité

*Moi, jalouse,
plus jamais !*

SANTÉ

Les secrets d'un régime
en pleine conscience

Kundalini yoga

Laissez faire l'intuition

CUISINE D'ÉTÉ

Houmous, taboulé...
faites le plein de fraîcheur !

Le Pranayama

avec Boris Tatzky

DOSSIER

Le yoga en vacances

Retraites, stages,
bonnes adresses...

MA SÉANCE DE YOGA

POUR UN CORPS
FERME ET TONIQUE

JUILLET/AOÛT/SEPTEMBRE 2016 BELGIQUE : 5,40 €
LUXEMBOURG : 5,40 € - SUISSE : 7,90 CHF - DOM : 5,40 €

M 05642 - 8 - F : 4,90 € - RD



WWW.YOGAJOURNALFRANCE.FR



PARTIR EN YOGA

PAR ANAIS JOSEPH

EN 2016, LES VACANCES DÉTENTE ET DÉCOUVERTE SE FONT SOUS LE
SIGNE DU YOGA. UNE FAÇON TENDANCE DE SE RESSOURCER POUR
LAQUELLE NOUS VOUS AVONS SÉLECTIONNÉ QUELQUES ADRESSES.



NI SPA, NI ASHRAM

Souffler, se ressourcer, soigner le corps et la tête... Des besoins comblés par un nouveau secteur d'activité : le tourisme du bien-être. Loin de l'image d'Épinal du curiste mal en point parké dans un centre thermal aux avant-goûts de maison de retraite, les séjours bien-être séduisent une clientèle dynamique aux exigences multiples. Réunis en 2014 à Marrakech pour le Global Spa and Wellness Summit, les professionnels du tourisme de bien-être ont livré les chiffres d'une économie en plein boom : 500 milliards de dollars de chiffre d'affaires en 2013 et une croissance affichée de 12 %. D'après les études présentées lors de ce congrès, les voyageurs sont désormais davantage motivés par des vacances saines et régénérantes que par la découverte d'une autre culture.

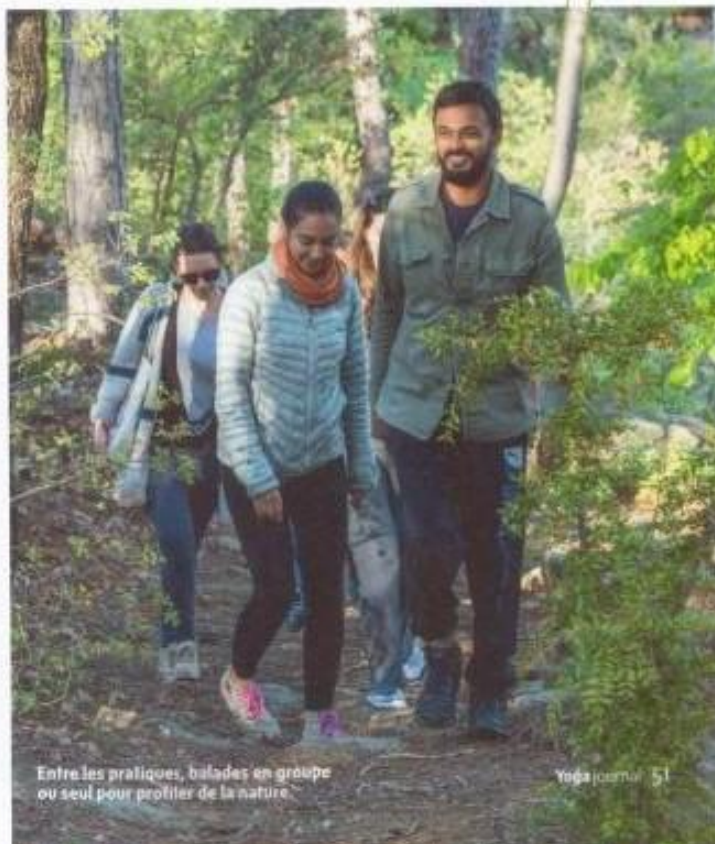
Si les séjours de yoga font partie de ce paysage, ils s'en démarquent aussi par leur singularité : à l'envie de se déconnecter s'ajoute souvent celle de se reconnecter à soi, aux autres ou à la nature. Certains parlent donc de « retraites » de yoga mais la plupart de ces séjours n'ont rien de monastique : par exemple, aucun service désintéressé (appelé Karma Yoga) n'est suggéré. Ces lieux d'accueil semblent davantage viser un standing plus proche de celui des spas que de celui des ashrams. Mais les chambres partagées, les salles de bains communes et les activités sans prétention (cuisine, randonnée, cueillette, baignade...) ancrent les pratiquants dans le contentement des choses simples. Contrairement aux États-Unis, où de grosses agences de voyage proposent des séjours bien-être et yoga, à l'Est de l'Atlantique le secteur conserve la saveur et l'authenticité des pionniers (voir p. 53). Pour ces derniers, nulle intention de s'installer dans la consommation, il s'agit de trouver un sens à ce que l'on fait, à ce que l'on est.

« Je trouve formidable de pouvoir pratiquer plusieurs jours sur une terre de volcans où l'énergie est particulière et les paysages magnifiques. »

Olivia Charpentier, enseignante d'Ashtanga en Lozère.

LES PROFESSEURS ORGANISATEURS

En parallèle des agences il y a bien sûr le moyen le plus classique et le plus répandu de suivre une retraite de yoga, à savoir passer par un professeur. L'avantage est de pouvoir traiter directement avec l'enseignant, ce qui est parfois rassurant. Une fois rodés à l'exercice, les professeurs ont leurs habitudes, comme Benoît Le Gourrière, enseignant de Vinyasa à Paris, qui se rend chaque année à Belle-Ile-en-Mer avec hébergement libre de choix, en Normandie à l'Arbre aux Étoiles, en Turquie dans un hôtel, en Inde dans un resort du Kerala, etc. « Pour moi, c'est un véritable plaisir de passer ces moments de détente et d'approfondissement avec les élèves, alors j'accepte les contraintes de l'organisation », explique-t-il. D'autres se concentrent sur leur région, comme Olivia Charpentier, enseignante d'Ashtanga en Lozère, qui propose plusieurs stages dans l'Aubrac : « Je trouve formidable de pouvoir pratiquer plusieurs jours sur une terre de volcans où l'énergie est particulière et les paysages magnifiques ». Mais alors, pourquoi programmer des séjours loin de la France lorsqu'on a tout si proche ?



Entre les pratiques, balades en groupe ou seul pour profiter de la nature.

Pour se reconnecter à soi, à la nature et aux autres, sept lieux dédiés au ressourcement proposant des retraites qui nous revitalisent.

Méditer, se ressourcer, s'amuser

L'ARBRE AUX ÉTOILES

www.larbreauxetoiles.fr



LA PHILOSOPHIE : Réconcilier l'humain et la nature. Familles bienvenues pour parentalité positive.

LE CADRE : Un horizon peuplé d'arbres sur 360°. Un écolodge où coexistent jardin japonais, potager en permaculture, herbages à chevaux, bassins ruisselants...

L'ASSIETTE : Fleurs comestibles et plantes sauvages pour parfaire une assiette crue et colorée servie en entrée.

LE STYLE : En journée, parlez aux chevaux. En soirée, adressez-vous à la Lune.

LA DÉTENTE : Bain suédois en extérieur, sauna à infrarouge et vaste carte de massages.



YOGA SEARCHER HOSSEGOR

www.yogasearcher-hossegor.com

LA PHILOSOPHIE : Dans l'esprit de groupe

LE CADRE : Un îlot de détente luxueux façon hôtel balnais.

L'ASSIETTE : Repas végétarien et cuisine à disposition.

LE STYLE : Lâchez les amarrés et les peurs pour une session de surf avec vos hôtes, l'ancienne équipe de Rip Curl.

LA DÉTENTE : Jacuzzi extérieur, piscine, hammam, terrain de pétanque, courts de squash et de tennis. Et pas si loin, la mer...

CHRYSLIDE

www.chrysalides6.fr

LA PHILOSOPHIE : Un lieu de vie.

LE CADRE : Maison géobiologique isolée sur une presqu'île délimitée par les eaux saumâtres de la rivière d'Étel. Le tout vit au rythme des marées.

L'ASSIETTE : Biologique, le repas est préparé avec cœur par la famille.

LE STYLE : Faites une sieste sur la pierre guérissante, bloc de granit au milieu des fourrés et du silence.

LA DÉTENTE : Baignade revigorante à 50 mètres de la salle de yoga, consultation avec le médecin anthroposophe et homéopathe de la maison.



MOULIN DE GROUCHES

www.pranahvital.com



LA PHILOSOPHIE : Une renaissance à soi.

LE CADRE : Lieu de guérison des oracles celtiques devenu moulin au XV^e siècle puis institut PranaHvital (pratiques naturopathiques et hygiène vitale) au XX^e siècle. Bucolique.

L'ASSIETTE : Naturopathe, Pierre concocte des repas simples, faciles à refaire à la maison.

Régime basé sur la dissociation (la bonne combinaison des aliments).

LE STYLE : Dans ce lieu sacré, oubliez vos chaussures pour mieux sentir les énergies géobiologiques.

LA DÉTENTE : Un jacuzzi, un sauna sec, une cascade dans la rivière à 12 °C et des massages enveloppants aux huiles essentielles.

LA FERME DIVALI

www.cureayurvediquefrance.com



LA PHILOSOPHIE : Bien manger avec un corps tranquille.

LE CADRE : Posé sur une colline dans le parc du Morvan, le domaine est entouré de pâturages parsemés de pins, de chênes et de vaches.

L'ASSIETTE : 100 % bio, végétarienne ou végétalienne.

Saveurs ayurvédiques joyeuses, faciles et épicées.

LE STYLE : Redécouvrez les joies du coloriage dans la salle de silence avec cahiers de mandalas, pastels et crayons à disposition.

LA DÉTENTE : Massage ayurvédique ; tirez les cartes du hasard, elles vous attendent dans la bibliothèque.

DOJO DE LA PIAZ

<https://sites.google.com/site/djodelapiaz>



LA PHILOSOPHIE : La maison du bonheur.

LE CADRE : Vue panoramique sur la vallée de Samoëns. Ambiance dépouillée d'un chalet de montagne.

L'ASSIETTE : On fait les courses en fonction des saisons et les menus s'adaptent.

LE STYLE : Laissez vos habitudes et vos carcans au vent ; ici souffle une brise de liberté.

LA DÉTENTE : Bain nordique, possibilité de massages ayurvédiques et détente, balades en montagne.

DOMAINE DU TAILLÉ

www.domainedutaille.com



LA PHILOSOPHIE : Suivre la Voie du Milieu.

LE CADRE : Premier temple zen d'Europe devenu centre de recueillement et de détente, il conserve ses lignes épurées et une grande capacité d'accueil (mas, villas, chalets, tips, tentes, éco-chics).

L'ASSIETTE : Cuisine végétarienne à caractère méditerranéen, avec des épices venues de loin.

LE STYLE : Avec votre livre de chevet, méditez chaque jour sur une citation pour trouver l'action juste.

LA DÉTENTE : Bassin naturel de baignade rempli d'eau douce traitée biologiquement.

Promenades minérales (grès, calcaire, basalte et granite) au milieu des pins et châtaigniers.

À DÉCOUVRIR
chez nos voisins

LA FERME DU BOIS-LE-COMTE

<http://boislecomte.be>

en BELGIQUE

LA PHILOSOPHIE : Rendre le monde meilleur en commençant par soi.

LE CADRE : Cachée dans un vallon derrière un bois, la ferme abrite deux sources et un étang, un potager-verger en permaculture et des chevaux, passion familiale.

L'ASSIETTE : Buffets bio et végétaliens, sauf le matin. Gâteaux fourrés aux orties, pesto à l'ail des ours, beignets à la courcade et autres lacto-fermentations, ou inventions à partir de légumes étranges tels que le mizuna et le pourpier qui colorent le jardin et les repas.

LE STYLE : Déambuler dans le labyrinthe minéral laissé là par un groupe créatif et, pourquoi pas, y laisser sa pierre.

LA DÉTENTE : Les joies simples insufflées par des hôtes joyeux et un jardin rempli de leur amour.

HÔTEL BALANCE

en SUISSE

www.vegetarishes-hotel.ch/francais/

LA PHILOSOPHIE : La pleine forme.

LE CADRE : Situé à flanc de montagne, ce chalet simple a reçu le label « 5 bouquets » pour sa gestion écologique. Le jardin de plantes aromatiques baigne dans le silence des sommets environnants.

L'ASSIETTE : 100 % bio et végétarienne depuis trente-deux ans ! Le raifort, anti-biotique n°1 du jardin, et d'autres plantes médicinales se glissent dans chaque plat.

LE STYLE : À 20 minutes de marche, installez-vous dans les gorges du Dailley pour méditer sous 60 mètres de chûnes d'eau.

LA DÉTENTE : Hammam, sauna, piscine naturelle biologique, massages shiatsu ou ayurvédiques et promenades à 360°.

À DÉCOUVRIR dans notre rubrique
« Échappée Belle » (pp. 56-59) :

LE HAMEAU DE L'ÉTOILE

www.hameaudeletoile.com

Stages

STAGE YOGA DE 3 JOURS EN BRETAGNE

YOGA ET ALIMENTATION AVEC ARIANE ALBECKER ET ANNE PIOVESAN

Lieu : Domaine de Brocéliande, à 45 minutes de Rennes

Date : du 15 au 17 juillet 2016

Objectifs : Lors de ces trois jours de pratique, nous vous proposons un voyage intérieur pour découvrir ce que signifie l'acte de se nourrir, tant au niveau physique que spirituel. La nourriture est aujourd'hui un sujet de société qui nous concerne tous. Quelles sont les nourritures que le yoga peut nous apporter au quotidien ? Accompagné par les ateliers culinaires d'Anne Piovesan, naturopathe et spécialiste en alimentation saine et biologique, nous vous invitons pour un séjour au goût unique au cœur de la légendaire forêt de Brocéliande !

Tarif : 470 € (3 jours et 2 nuits) en pension complète (290 € en externe, repas du midi inclus)

Réservation : www.boutiqueyogi.com

Contact : Sylvie@yjfrancemedia.com / Tél. : 06 25 58 92 88



STAGE YOGA DE 4 JOURS EN NORMANDIE

YOGA VINYASA ET MÉDITATION AU SON DU HANG AVEC MIKA DE BRITO

Lieu : L'Arbre aux Étoiles, à 20 minutes de Honfleur

Date : du 21 au 24 juillet 2016

Objectifs : Mika enseigne le Vinyasa Krama, une forme de yoga dynamique, complète, en musique et ouverte à tous (même les débutants pourront suivre le rythme). Il appelle ce cours le « roller coaster émotionnel » parce qu'il permet d'éliminer les toxines présentes dans le corps et de travailler sur nos émotions par une pratique non verbale. Le cours est ludique, porté par le tempo de la musique, le son d'une playlist à la fois douce et harmonieuse, avant une méditation finale au son du hang... L'esprit s'évade, on se laisse flotter.

Tarif : 290 € (4 jours) pour les frais pédagogiques.

Hébergement à réserver sur www.larbreauxetoiles.fr

Réservation : www.boutiqueyogi.com

Contact : Sylvie@yjfrancemedia.com / Tél. : 06 25 58 92 88



STAGE YOGA DE 6 JOURS EN ARDÈCHE

YOGA VINYASA ET MÉDITATION AVEC SANDRA INSOHA

Lieu : Domaine du Taillé, à 10 minutes d'Aubenas

Date : du 21 au 27 août 2016

Objectifs : Profitez de 6 jours d'immersion dans le cadre remarquable du Domaine du Taillé pour plonger au cœur de votre pratique et découvrir différentes facettes du yoga ! De la pratique sur le tapis à la vraie vie, le yoga devient un véritable art de vivre... La journée commence par une pratique dynamique avec des exercices de respiration et de prânâyâma, ainsi que par un Vinyasa Flow pour réveiller le corps et l'esprit. Le soir, nous prenons le temps d'échanger sur la philosophie du yoga et nous terminons par une pratique douce afin de laisser infuser tranquillement les apprentissages et réflexions de la journée.

Tarif : 490 € pour les frais pédagogiques. Hébergement à part sur www.domainedutaille.com

Réservation : www.boutiqueyogi.com

Contact : Sylvie@yjfrancemedia.com / Tél. : 06 25 58 92 88

STAGES YOGA ET MÉDITATION DANS LA DRÔME

LE YOGA - MÉDITATION - RELAXATION AVEC SOPHIE TRESCA

Lieu : dans la Drôme, à Saoû, « Espace 24 »

Date : de juillet à septembre 2016

Objectifs : Au cœur même du village, choisissez le stage dont vous avez besoin cet été pour vous ressourcer :

Yoga - Méditation - Relaxation avec Sophie Tresca, sophrologue.

Découvrez ou continuez à vous perfectionner dans l'art du yoga et du massage aux huiles.

Exercez votre créativité avec le modelage céramique.

Découvrez les paysages somptueux de la forêt de Saoû avec le stage "Marche & Assis".

Contact : www.yoga-sophrologie-drome.fr et 06 10 82 38 38