

# DÉTOX & OXYGÈNE

Prise de conscience plutôt qu'injonction, nous recherchons tous des possibilités de s'oxygéner le corps et l'esprit, particulièrement en vacances où l'on est plus calme, reposé et loin de chez soi.

Face à des paysages grandioses, on se sent bien et les stations proposent une grande variété d'activités détente. Suivez le guide et respirez à fond.

## CORPS

La montagne est un territoire adapté à la pratique du **jeûne**, intermittent, associé à des pratiques et activités bien-être, à des plantes bio spécifiques de montagne et surtout encadré par des professionnels. En collaboration avec Emmanuel Roux, accompagnateur en montagne, professeur de yoga et animateur Jeûne et Randonnée, l'hôtel l'Eau Vive à Flumet propose un séjour de remise en forme et de détox autour du jeûne, de la randonnée et du yoga (6 jours / 6 nuits, niveau : facile).

Du côté de la **nutrition**, si on veut rééquilibrer son assiette au quotidien et pour une longue durée, Brides-les-Bains compte pas moins de 14 chefs diététiques dans les hôtels 1\* à 4\*. Ils multiplient les rendez-vous pour accompagner le changement de mode de vie en cuisine sans frustration et s'adaptent aux régimes végétarien, sans gluten...

## ESPRIT

Pratique ancestrale au Japon, récemment développée en France, la **sylvothérapie** s'installe dans les paisibles forêts montagnardes cet été. Une balade en forêt en conscience suffit, comme celles proposées à Saint Véran en

Queyras. Mais on peut expérimenter le pouvoir des arbres différemment, notamment à Orcières où l'on peut grimper de branche en branche jusqu'à la cime, sentir, toucher, écouter le vent et le chant des oiseaux, se déplacer et jouer dans le houpier... Cette activité nomade permet de vivre au rythme de la forêt, et d'apprendre ses mystères. Confortablement installés dans le feuillage, les hamacs ou les pandolas sont une invitation au rêve pour une nuit inoubliable...

La réputation des forêts des Vosges n'est plus à faire, il existe même une gamme de cosmétiques inspirée par la forêt vosgienne : "FORÊ". Quoi de mieux que se déplacer donc jusqu'à Gérardmer pour un séjour sylvothérapie où l'on peut associer détox, randonnée et nuit dans les arbres dans d'adorables nids-cabanes.

A Courchevel, on peut même suivre un cours de danse créative en forêt, où l'on se connecte avec sa nature profonde, on respire et on laisse peu à peu son corps s'exprimer par la danse comme si personne ne nous regardait, guidé par des musiques du monde tout au long de ce voyage dansant.

Toujours en forêt, nous avons aussi repéré pour vous une idée pour **méditer** en marchant.



Yoga en pleine nature

Dans les Alpes du Sud, sur le sentier planétaire de Valberg au cœur du mélézin, on peut se balader avec des haltes contemplatives, culturelles (le système solaire) et de relaxation : les pieds sur Terre, la tête dans les étoiles.

Vars propose tout un panel de « **randonnées tendresses** » : des marches contemplatives qui permettent de renouer avec l'effort physique en douceur tout en bénéficiant des multiples bienfaits de la marche pour le corps et l'esprit. En Savoie Mont Blanc, à la Giettaz, les balades se font au rythme de la respiration pour s'imprégner de la nature avec des mouvements de détente et des petites pauses zen et relaxantes tout au long du parcours.

De nouvelles possibilités de pratiquer différentes routines de **yoga**, pour tout niveau, sont proposées proche des cimes au grand air.

Au Corbier, les postures de yoga-tai s'enchaînent au bord de la rivière et il est plus facile de se concentrer en écoutant couler l'eau de façon paisible. A Praz de Lys Sommand, les sensations sont décuplées avec des postures « into the wild » (en pleine nature). A Combloux on s'installe sur son tapis près du superbe plan d'eau biotope où l'on peut découvrir une activité bien-être par jour en été. A Valmorel on prend le télésiège pour une séance de yoga en altitude avec une vue incroyable au petit matin après laquelle on a bien mérité un petit déjeuner...

Lorsque le yoga est associé à une randonnée facile, on allie renforcement musculaire et respiration avec les postures. Le relief naturel aide aussi à travailler son équilibre. On peut pratiquer les deux activités conjointement à Saint-Lary Soulan dans les Pyrénées, à Serre-Chevalier dans les Hautes-Alpes (RandoZen), à la Norma (marche nordique et yoga pilates) ou encore à Ste Foy Tarentaise de façon un peu spéciale avec la méthode XPEO (Explorer le Potentiel Energétique Originel). Un séminaire « Rando & Bien-être » est proposé à Pralognan la Vanoise avec 8 séances de yoga (yoga douceur, détente, tonique, cool...) et deux randonnées avec un accompagnateur dans le parc de la Vanoise.

Si on a décidé de réellement changer pendant ses vacances, on peut faire appel à Flora Richard à Morzine, qui est prof de yoga et coach de vie. Les balades en montagne avec elle, associées à de régulières séances de yoga et de coaching permettent de se rééquilibrer et d'évacuer les blocages.

Si on a envie de profiter de son séjour pour sortir de sa pratique habituelle et essayer le Qi Gong et le Tai Chi Chuan à l'extérieur, c'est possible à Beuil les Launes, un village médiéval secret proche de Nice, niché à 1430m d'altitude.

Plus insolite, il existe aux Gets une formule qui mixe yoga et... apéro. Car on est aussi en vacances pour se faire du bien et profiter non ? Toujours avide de nouveautés, Barbara propose aussi des massages yoga-ayurvédiques, mixant étirements inspirés des postures et modelage traditionnel indien.

En sortant de sa séance de yoga, pourquoi ne pas miser sur **l'halothérapie** (ou thérapie par le sel) ? Elle agit sur les voies respiratoires, le stress et la fatigue. Le sel est riche en oligo-éléments et en ions négatifs pour un effet à la fois dynamisant et apaisant. Les murs de sel parsemés de leds de la grotte d'Arvieux en Queyras dans les Hautes-Alpes vous donnent l'impression d'être immergé dans un conte de fées... Ouverte depuis décembre 2018, elle a été créée de toute pièce avec plus de 360kg de plaque de sel pur, en provenance d'une mine de Cracovie en Pologne.

## HEBERGEMENTS BIEN-ETRE

Le camping La Vacance-Pène Blanche proche de Peyragudes dans les Pyrénées est le premier **wellness** camping de France. Il propose un espace "chill out", un bassin japonais, des bains nordiques pleine nature, des mobil-homes bois intégrés à leur environnement, et des activités zen : yoga, taïchi, respirologie... Un séjour détox très complet est proposé cet été aux Contamines Montjoie avec nuit en refuge, activités aquatiques, Qi Gong, massages, astronomie contemplative... Le Chalet Mounier aux 2 Alpes propose des séjours Escapade Détox personnalisée, sur 2, 3, 4, ou 5 jours. D'autres hébergements se prêtent très bien à une digital détox en montagne, épaulé par un personnel bienveillant et à l'écoute (En Haute-Maurienne : l'hôtel du Soleil à Aussois, l'hôtel Saint-Charles à Val Cenis ; en Isère : l'hôtel Grandes Rousses à l'Alpe d'Huez et les yourtes de Beldina aux 7 Laux ; dans le Jura ; en Auvergne : l'auberge du Guéry au Mont-Dore et la Datcha Anastasia à Besse Super Besse), n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus.

**Retrouvez l'agenda bien-être prochainement sur notre site presse.france-montagnes.com avec tous les événements été 2019 alliant détente et activités bien-être.**