



UN VOYAGE INTÉRIEUR

Il y a deux ans, nous vous avons parlé de nos paysages face auxquels il est plus facile de méditer et de respirer. L'année dernière, nous constatons une généralisation du yoga et des pratiques de bien-être sur les cimes et dans les stations. Cet hiver, on pousse le curseur d'un cran supplémentaire et nous vous proposons d'expérimenter comment votre corps, votre âme et vos émotions peuvent se rééquilibrer en montagne.

Ne faire qu'un avec la nature

Nous vivons entourés par l'extraordinaire. En ville, toutes les petites spécificités de la nature et de son caractère essentiel à la vie nous échappent. Retrouver du sens et se fondre dans un environnement ressourçant est désormais un objectif partagé par beaucoup d'entre nous.

Les paysages sont très variés en montagne, entre lacs et collines, pentes et pics, eaux chaudes naturelles notamment dans les Pyrénées et ballons des Vosges, et chaque spécificité d'un territoire peut donner une occasion de découverte et d'immersion.

Des prestataires passionnés aident nos visiteurs à s'imprégner de nature et à déconnecter. Au Lac Blanc, « Trail to be zen » propose de les guider à la rencontre de la forêt à travers des méditations au rythme d'un tambour chamanique, à l'écoute des ressentis.

A Saint-Martin-de-Belleville, on découvre comment retrouver la paix intérieure en méditant au pied d'un arbre avec Sabrina. La sylvothérapie repose sur l'idée, démontrée par des tests scientifiques, que la proximité et le contact avec les arbres peut contribuer au bien-être psycho-physique, grâce à l'énergie transmise à notre organisme par ces grandes plantes.

A Morzine, Flora Richard nous emmène en balade sur un sentier enneigé pendant laquelle se déroule une séance de coaching de vie et de méditation. Un instant privilégié de retour à soi, ses désirs, ses besoins afin de trouver les outils qui permettront d'envisager la vie et ses tracas différemment.

A Orcières Merlette, Céline Desmet, accompagnatrice en montagne, propose des randonnées au cœur des sous-bois, en alpage ou le long des rivières, agrémentées d'ateliers autour du bien-être et du lâcher-prise. Elle amène petit à petit les randonneurs à une déconnexion du corps et de l'esprit avec des exercices de respiration, de la sophrologie, l'observation des cristaux sur les branches et les différentes sensations qui se mêlent, comme celle du soleil qui réchauffe les joues dans une ambiance froide et hivernale...

Le secret spot : à Auzet (Alpes de Haute-Provence, proche de Chabanon et Montclar), marche afghane et randonnée pleine conscience sont proposées par un sophrologue et accompagnateur en montagne qui propose des séjours de ressourcement au cœur de la nature avec une approche méditative.

De plus en plus de passionnés de plantes sauvages proposent des ateliers de naturopathie. Pourquoi ne pas profiter d'un séjour en montagne pour découvrir les spécificités des végétaux alpins, par la dégustation ou la cosmétique, dans tous les cas en circuit court et sain. Des sorties sont organisées par Nathalie Fosse en Haute-Maurienne. Les fermes sont souvent ouvertes aux visiteurs en hiver, notamment à Gérardmer avec « la ferme du bien-être » où l'on trouve plantes aromatiques, médicinales et à parfum, bio et en vente directe.

Même en hiver, ici le yoga se pratique en plein air. C'est par exemple le cas à Saint Lary Soulan (Omahatha Yoga), mais si vous préférez rester au chaud dans votre chalet, les prestataires de La Rosière se déplacent à domicile (Beatitude avec Béatrice Ndiaye thérapeute énergétique et relaxation coréenne avec Emmanuelle Desachy Toner).

Une idée de séjour :

- Séjour détente et travail intérieur dans le Dévoluy
Les journées comprennent des séances de sophrologie, des temps de paroles et d'échanges, des marches adaptées à la météo et à la forme de tous. Les randonnées alternent introspection, silence ou peuvent être ludiques et thématiques (plantes médicinales, sur les traces du loup etc...). Psychopraticienne et sophrologue, Fabienne a exercé pendant plus de 10 ans en cabinet privé à Marseille. Elle propose aujourd'hui de partager son amour du Dévoluy. Le travail intérieur n'exclut ni le plaisir, ni la fantaisie, et les participants sont invités à venir comme ils sont, seul(e) ou accompagné(e), pour quelques jours différents et pour avancer en conscience sur leur chemin !

Le ski en pleine conscience

Oui, le ski est bien l'activité plébiscitée et la plus pratiquée en montagne l'hiver. Il peut également être un loisir contemplatif, voire méditatif, durant lequel on peut revenir à soi et retrouver un peu d'équilibre et des temps précieux de respiration.

Aux Contamines-Montjoie, on associe sophrologie, ski et contemplation des montagnes, encadré par un moniteur diplômé formé en sophrologie et les amateurs de raquette pourront opter pour la « rando-sophro », ou comment se ressourcer grâce à la beauté de la nature.

Après le succès de son livret My Serenity, Val Thorens continue d'encourager les vacanciers à adopter les réflexes antistress grâce au label My Val Thorens Serenity. Créé en collaboration avec le docteur Philippe Rodet, spécialiste de la gestion du stress et du management bienveillant ce label certifie les produits, activités, attitudes et expériences qui contribuent à faire baisser le niveau de stress et guide vers un état de sérénité durable, tant pour les clients que pour les habitants et professionnels de la station.

Cette année, Les Arcs développe le concept d'expériences exceptionnelles avec des ateliers bien-être sur le domaine skiable, face à des panoramas d'exception (yoga enfant, ballerina yoga, hip hop yoga, sophro/méditation,...). Des randonnées raquettes inspirantes sont également proposées pour découvrir les effets dynamisants et ressourçants de la marche consciente tibétaine. Cette activité est également organisée à Serre Chevalier (Randozen), à Brides-les-Bains (balade sensorielle) et dans le Val d'Arly (Zen en raquettes, en symbiose avec la forêt, de nuit).

L'immersion en raquettes à neige à l'écoute de son corps, suivie d'une méditation profonde guidée par la voix est un moment pour se ressourcer et retrouver sa vitalité. André Genin, accompagnateur en montagne

(Vecteur Montagne) et Roxane Rassinoux, hypno-praticienne, associent leurs compétences pour proposer une grande pause d'une durée de 3h pendant un séjour à Praz-de-Lys Sommand.

A Combloux, la randonnée raquettes se mêle au yoga grâce à Marie-Claude Hubert, accompagnatrice en montagne, professeure de yoga et naturopathe. Elle propose une balade détendue dans la neige où l'on est attentif aux sons et aux couleurs de la nature. Une attention toute particulière est portée sur la respiration et les sensations. Les débutants sont les bienvenus.

Des événements pour respirer :

- Zen O Sybelles (26-29 janvier)

- Festival Eskilibre & Gourmandise à Brides-Les-Bains (1-8 février)

- Les 100 ciels d'hiver aux Gets (février)

- Yogiski aux Menuires (4-11 avril)

- Festival du bien-être en montagne à Auron (à Pâques)

Les activités traditionnelles de montagne comme le ski et les raquettes peuvent aussi être des loisirs contemplatifs, voire méditatifs.

Destination spirituelle

Nous avons demandé à deux experts quelle était leur idée du bien-être en montagne.

Onil BOSCO, Auron – vallée de la Tinée

« C'est un séjour en classe verte dans le massif du Mercantour qui m'a donné le goût de la montagne, à l'âge de 10 ans. Quelques années plus tard, je suis venue m'installer à proximité, dans la Haute-Tinée, où je réside depuis plus de 20 ans. Je partage ma vie entre le métier de personnel navigant commercial et celui d'accompagnatrice en montagne. Il y a 4 ans, j'ai pu concrétiser un projet qui me tenait à cœur : la création de la Maison des Guides et Accompagnateurs à St Etienne de Tinée pour organiser l'offre et fédérer les professionnels sur ce territoire. Mon deuxième métier m'a permis de voir du pays mais c'est ici à Saint Etienne de Tinée que j'ai trouvé mon Shangri La !

Ce qui m'anime c'est le partage et la transmission que ce soit en randonnée, marche nordique ou trail. J'aime aussi relever les défis et accompagner des personnes pour les aider à réaliser les leurs.

Il y a une vingtaine d'années, au cours de multiples voyages en Inde, j'ai découvert le hatha yoga et l'ayurveda. Ces philosophies de vie constituent depuis ma colonne vertébrale et font partie intégrante de mon existence. Il m'aura cependant fallu du temps pour me sentir suffisamment prête à transmettre car je souhaitais vraiment incarner et expérimenter sur le long terme. Ce qui est fantastique c'est que cette quête est sans fin et faite de belles rencontres. Je suis actuellement en formation auprès de Yogi Khane pour me perfectionner en Yoga Égyptien ou yoga de la verticalité. »

En quoi la montagne est pour vous une destination spirituelle, parfaite pour l'éveil du corps et de l'âme ?

« Encore plus qu'ailleurs, être en montagne permet de s'émerveiller, d'ouvrir ses sens et de se sentir bien.

En montagne on chemine dans la simplicité, on découvre sa vraie nature, on sort aussi parfois de sa zone de confort et on apprend à se faire confiance.

On ressent une sorte de plénitude et d'apaisement, notre esprit est libéré.

Il y a un vrai travail d'introspection qui peut avoir lieu, surtout sur les itinérances. Quelques fois ça peut faire mal... mais c'est ainsi que l'on avance sur le chemin.

En montagne on a besoin de peu de choses, on les porte souvent dans notre sac à dos, on va à l'essentiel et c'est cet essentiel qui est important au quotidien.

On est confronté aux éléments, on apprend l'humilité, le partage. Marcher en montagne, atteindre un lac ou un sommet permet un détachement progressif de la sphère quotidienne et fait travailler sa volonté et sa persévérance.

En montagne, je ressens une sorte de silence intérieur qui me permet d'écouter la voix du cœur et d'être en paix.

Il y a un proverbe tibétain qui me plaît beaucoup : « Quand tu arrives en haut de la montagne continue de grimper.... » ».

Onil propose notamment des sorties randonnée bien être incluant Yogi Khane (Yoga égyptien ou de la verticalité) suivies d'exercices sur la conscience du souffle inspirés de la marche afghane, de pauses de méditation guidées et de reconnexion à la Terre par les sens (marche nus pieds, respiration par les pieds...).

Estelle PERETTO, Arêches-Beaufort

Monitrice de ski et professeur de yoga, Estelle est avant tout uneoureuse du sport outdoor et de nature.

À 25 ans, Estelle a déjà parcouru une belle partie du monde en partant pendant 1 an et demi à la découverte des Amériques, du Canada à l'Argentine. Le yoga ayant changé sa vie et sa perspective, Estelle a trouvé la force et la tranquillité dont elle avait besoin pour aligner « ce qu'elle aime » avec « ce qu'elle fait ». Elle a décidé aujourd'hui de partager sa passion pour le yoga avec les autres.

Amoureuse de la vie, la mission d'Estelle est de montrer à chaque individu à quel point nous avons un potentiel illimité que nous n'utilisons pas assez.

En quoi la montagne est pour vous une destination spirituelle, parfaite pour se reconnecter à soi et pratiquer le yoga ?

« La montagne est un lieu de calme, d'apaisement où l'on revient à soi et aux choses essentielles de la vie. C'est un environnement qui nous coupe souvent de notre rythme classique et qui nous amène un second souffle.

Pratiquer le yoga dans un tel environnement, c'est équilibrer le calme des éléments extérieurs à son calme intérieur. Tout est quiétude et tranquillité, on se laisse guider par les pulsations de notre cœur et le son de la nature. Un moment de paix où l'on retrouve la maîtrise de soi. »



Nous vivons entourés par l'extraordinaire.