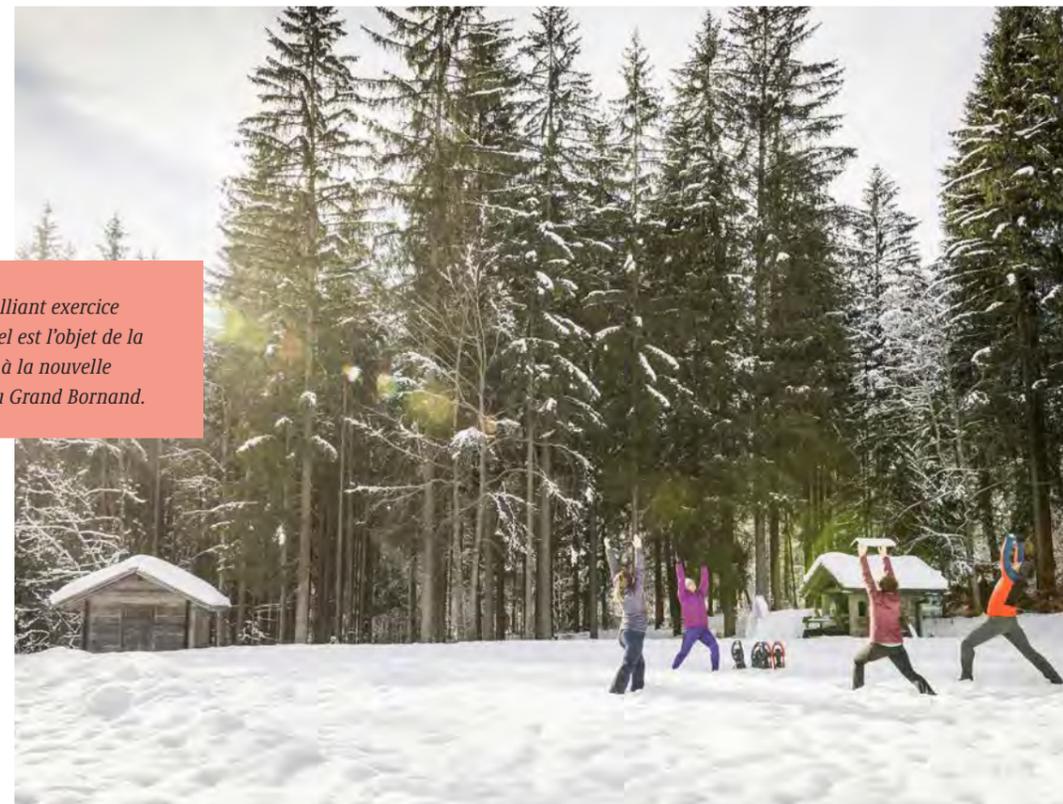


Yoga en pleine nature : respiration & contemplation

Lorsque l'on pratique le yoga, ou que l'on souhaite s'initier, on a la volonté d'unir plusieurs principes en une seule et même activité : le physique avec les postures (les asanas), la respiration (le pranayama) et le retour à soi (l'intégration ou la relaxation). Il existe une multitude de yogas mais tous ou presque s'accordent sur le fait que la pratique en plein air a quelque chose de spécial. Dans un environnement montagnard, avec un air vif et de la neige, les 3 principes du

yoga s'accordent de façon singulière. Le corps réagit autrement et s'adapte, la respiration est plus ample, le retour à soi s'entend comme une modestie face à un environnement grandiose, une remise en perspective. Tour d'horizon des possibilités en station :

De nombreuses personnes ont découvert le yoga pendant le confinement, bien au chaud à la maison, grâce à des applications et de nombreux cours gratuits en ligne.



Prendre soin de soi en alliant exercice physique et bien-être : tel est l'objet de la semaine « Yoga Détox » à la nouvelle « Auberge Nordique » au Grand Bornand.

Désormais familiers de la pratique, il est temps pour eux de déplier leur tapis face aux cimes.

Aux Gets, à 1570m d'altitude, sur la terrasse du restaurant Le Belvédère, Barbara propose yoga et étirements aux skieurs et randonneurs. Une parenthèse insolite accompagnée d'un petit déjeuner équilibré pour s'échauffer avant de s'élancer sur les pistes, ou une pause détente bienvenue face au mont Blanc. Un réveil en altitude également proposé aux 2 Alpes avec séance de yoga au petit matin pour réveiller son corps en douceur en extérieur suivie d'un brunch.

A Ste-Foy Tarentaise, Dave Crandon, le prof de yoga, met l'accent sur l'alignement mais aussi sur le soulagement des maux, le bon fonctionnement des organes, l'amélioration de la circulation et de la digestion. Ses cours seront dispensés en petit groupe sur la terrasse du restaurant « 1580m ».

Côté Val d'Isère, il sera possible de suivre un cours de yoga au Lounge de Solaise en haute montagne à 2550 mètres d'altitude (accès en télécabine).

Des séances de yoga en pleine nature sont également proposées à Montgenèvre, Vaujany, dans le Val d'Allos (avec une collation de produits locaux) et même au Pic du Midi (Pyrénées) !

*Retrouvez notre dossier
"une destination authentique" sur
presse.france-montagnes.com*

Raquettes et yoga

Le yoga, tout comme la méditation, est souvent associé à la marche. Lorsque le manteau neigeux est conséquent, les raquettes facilitent le déplacement. Il était donc naturel en montagne de proposer l'alliance de ces deux activités, contemplatives et à l'écoute de la nature.

Les apprentis yogis peuvent s'initier à Saint-Gervais Mont-Blanc, à Combloux (où l'accent est mis sur la respiration), à Morzine (une journée complète de raquettes entrecoupée de pauses yoga avec une séance de

méditation au coin du feu) ou encore à Serre-Chevalier.

Mini-yogis

Bien que largement reconnue pour ses nombreux bienfaits, la pratique du yoga réserve encore bien des surprises lorsqu'elle est pratiquée à deux, entre parent et enfant.

Animée, ludique et à la fois ressourçante, la séance de yoga parent-enfant proposée à Thollon les Mémises enchaîne postures solo ou duo et moments de détente. Via un échange vibratoire, l'enfant se connecte autrement à son parent et le parent retrouve quant à lui son enfant intérieur... Conçue comme un jeu, cette pratique permet un moment de partage intime et privilégié entre l'enfant et le parent. Accessible à partir de 3 ans.

Au Praz-de-Lys, André Genin, accompagnateur en montagne et Roxane Rassinoux, hypno-praticienne, associent leurs compétences pour proposer une pause d'une durée de 3h à partager en famille pendant son séjour. La sortie, en deux temps, débute par une immersion en douceur, en raquettes à neige, avec André, à l'écoute de la montagne. Elle se poursuit par une séance de relaxation guidée par la voix de Roxane. Ce deuxième temps, ce « voyage » atypique, amplifie les effets de la randonnée pour que chacun reparte libéré de toutes tensions. A partir de 7 ans.

Professeur de yoga et naturopathe, accompagnateur en montagne et ambassadeur du Parc national de la Vanoise, Thierry Bardagi propose aux vacanciers petits et grands de partager... leurs fous rires ! La séance commence en douceur par quelques exercices de sophrologie. Une fois les tensions relâchées, les familles s'initient au yoga du rire. Une pratique libératrice aux nombreux bienfaits proposée en Haute-Maurienne (baisse du stress, oxygénation du cerveau, massage du ventre, augmentation de la confiance en soi...).

Autres idées d'activités bien-être à essayer en montagne cet hiver

- Le massage Tui Na ou le voyage musical et dansant avec Cler à Courchevel

- La marche méditative avec le bureau des

guides d'Auron

- La randosophtro aux Contamines-Montjoie

- La respiration et cohérence cardiaque proposée par Pley'nitude aux 7 Laux

- La médiation en pleine nature dans les montagnes du Jura avec Fanny à Métabief

- La Glisse intérieure Pyrénées au Grand Tourmalet, une voie sophrologique pour mieux glisser, en harmonie avec soi et son environnement

- Le pass bien-être Serenity à Val Thorens : une activité bien-être ou nature par jour (yoga et méditation en plein air, massages ayurvédiques à l'huile tiède, balades en raquettes, marche méditative au bord de la rivière, conseils ayurvédiques et diététique, accès au spa).

Exemples de séjours bien-être

Semaine Yoga détox à L'Auberge Nordique au Grand Bornand

Lâcher prise, prendre soin de soi en alliant exercice physique et bien-être : tel est l'objet de cette semaine tout-compris à la nouvelle Auberge Nordique. Au programme, cours de yoga en matinée et activités l'après-midi (marche nordique, randonnée-récolte de la sève de bouleau, réflexologie plantaire et auto-massage) avec accès à l'espace bien-être et sa grotte de sel bienfaisante. Tarifs : à partir de 672 €/pers. (hébergement + repas + activités + matériel + navettes) - Du 21 au 27 mars 2021.

Yogiski aux Menuires

Une semaine de yoga mais aussi de marche, de détente et de méditation mixant énergies positives et bonne humeur partagée. A découvrir : des ateliers gratuits et ouverts à tous de sophrologie, de yoga du rire et vinyasa yoga, de sylvothérapie, de Qi Gong et de réflexologie plantaire. La semaine s'achève par une randonnée au coucher du soleil jusqu'au Lac du Lou, ponctuée d'une séance de yoga pranayama en plein air et d'un repas végétarien avant de redescendre au cœur de la station sous un ciel étoilé. Tarifs : à partir de 296 €/pers. (hébergement + forfait accès aux ateliers) - Du 12 au 18 avril 2021.