



# Yoga au sommet

CORINE MORIOU

VAL-D'ISÈRE ET CHAMONIX : DEUX FESTIVALS DE YOGA AU SOMMET !

*PROFESSEURE DE YOGA, J'AI DÉCIDÉ DE PRENDRE DE L'ALTITUDE. CAP SUR DEUX ÉVÈNEMENTS EXCEPTIONNELS : LE FESTIVAL DE YOGA DE VAL-D'ISÈRE CRÉÉ PAR CHARLOTTE SAINT JEAN (FIN AVRIL) ET LE FESTIVAL DE CHAMONIX (DÉBUT JUILLET) INITIÉ PAR BLANCHE DE MARION. JE TUTOIE LES SOMMETS ET MA CONSCIENCE S'ÉLÈVE. C'EST LA MAGIE DE LA MONTAGNE.*



>>>



Me voilà ce vendredi soir dans le *Snow Express*, un TGV privatisé pour le closing de la saison à Val-d'Isère. C'est déjà tout une ambiance dans le train avec les fondus du ski. Charlotte Saint Jean, la conceptrice du Festival de yoga de Val-d'Isère (6<sup>e</sup> édition) a eu la bonne idée de faire coïncider les dates, le dernier week-end d'avril. Du coup, les prix sont imbattables ! Ce samedi, lors d'une séance de flow matinal, je savoure mon premier cours avec Charlotte dans le lounge de la Solaise à 2650 mètres d'altitude. Il fait un peu frisquet pour pratiquer au grand air, mais la vue sur les pistes enneigées est splendide. Chien tête en haut (une posture de yoga « classique »), je vois le sommet de la montagne et ma conscience s'élève ! Au Centre des congrès, une bulle de zénitude m'attend. C'est ici que les yogis novices,

amateurs ou passionnés se retrouvent durant trois jours. Pas moins de quarante cours et des ateliers de naturopathie, massages, tatouages... Chaque professeur apporte son propre style de yoga et, au vu de la carte des réjouissances, j'aimerais tout tester !

## Totalement accro à l'acroyoga et au Thaï yoga massage

Risque tout, j'ose l'acroyoga avec Julien Levy, un jeune prof talentueux, très cool, auteur de plusieurs livres. Ce yoga aérien et ludique se partage à plusieurs... en confiance. Bouquet final : je décolle du sol et m'envole solidement maintenue par Julien. Il me fait tourner entre ciel et terre, comme un moulin à prières qui ne s'arrête jamais. À l'atterrissage, je me sens envahie de joie et de gratitude envers mes petits camarades de jeux planants. Déjeuner tardif et bio au Pop Art Café en compagnie d'Alexia Fachon, la créatrice de Pure Expérience, organisme de séjours de yoga dans le monde entier. Une découverte avec une « belle personne ». Sur ma lancée, j'explore le Thaï yoga massage qui est « le yoga des paresseuses », s'amuse à dire Julien Levy. C'est le bon timing pour moi en cette fin de journée.

Soirée conférence discussion avec le lama Yeshé du Centre bouddhiste Karma Ling, en Savoie. Ce quadra à l'humour incisif nous invite à transformer notre ego grâce au yoga et à la méditation. « J'ai monté les murs de ma prison avec un moellon d'excellente qualité, j'ose à peine en regarder l'épaisseur. Il me faut chaque jour travailler à les abattre », témoigne-t-il. Un message humble et plein de sagesse qui résonne dans mon cœur. Dimanche, j'expérimente le yoga des hormones avec Charlotte qui a été formée par Dina Rodriguez, une Brésilienne de quatre-vingt-dix ans en pleine forme. Elle incarne sa pratique destinée à aider les femmes à se sentir épanouies à tous les âges de la vie. >>>

## « Sans une trentaine de bénévoles, ce festival n'existerait pas »

Blanche de Marion, créatrice du Festival de yoga de Chamonix



Dès ses quinze ans, Blanche découvre le yoga. Une révélation dans cette période compliquée de l'adolescence. Elle quitte le nid familial de Rueil-Malmaison, ses sept frères et sœurs pour se former au yoga et aux massages en Inde, en Asie, en Amérique du Sud, au Canada, au Maroc... « Depuis dix ans à Chamonix, j'ai créé l'Ananda Yoga Studio et je me suis dit que cette vallée était le lieu rêvé pour accueillir un festival de yoga. Je portais ma fille Jade dans mon ventre lorsque je me suis lancée en 2013. Mon mari, très inquiet, m'a dit : « Il n'y a pas suffisamment d'inscrits ! ». J'ai tenu bon, nous avons organisé le festival au Majestic, le cadre idéal, mais cher, et nous avons fait 200 euros de bénéfices la première année. » Aujourd'hui, 1500 personnes viennent du monde entier y participer. « Sans une trentaine de bénévoles et le soutien de l'agence Links Communication, ce festival n'existerait pas. » À Chamonix, on pratique le karma yoga, le yoga de l'action désintéressée !

[www.chamonixyogafestival.com](http://www.chamonixyogafestival.com)

## Ma famille de yogis de festival en festival

C'est dans l'écrin unique de la vallée Chamonix-Mont-Blanc, au Majestic, un ancien palace de la Belle Époque, que se déroule la 5<sup>e</sup> édition du festival du 6 au 8 juillet 2018. Il y a plus de participants - et plus de moyens déployés - qu'à Val-d'Isère, mais l'ambiance reste familiale. J'y retrouve Catherine Declercq, une adorable créatrice de bijoux qui a un goût fou ! Et puis des pratiquantes : Audrey, également rencontrée à Val-d'Isère, Magali au domaine du Taillé, en Ardèche. Bref, une petite communauté de yogis. Je sympathise avec une Indienne qui arrive de Goa et nous voilà embarquées dans la performance de l'Australien Gwyn William intitulée « Quand le tigre rencontre le dragon ». Une nouveauté pour moi : nous faisons du yoga tout en touchant le pied, la main, l'épaule du voisin et nous nous déplaçons avec fluidité en musique dans l'immense salon. J'adore ! Une demi-heure pour reprendre mes esprits et je déroule mon tapis aux pieds de Kitty Misson. Contentée d'être « en live » avec la prof, car je ne la connais que par écran interposé. Sur My Zen TV, le matin à dix heures, cette ex-kiné propose un cours de yoga. Samedi : j'ai le privilège de faire la connaissance d'une autre « star », Simon Park, d'origine coréenne, qui pratique un yoga pour le moins... athlétique. Quel bel homme ! Je fayote, me glisse dans le premier cercle. Et je le regrette, car Simon vient corriger l'une de mes postures, certes avec douceur et délicatesse, mais devant soixante-dix personnes. Sur la place du Triangle de l'Amitié, à deux pas du Majestic, nous expérimentons un cours de yoga détox sous l'œil amusé des badauds. Dimanche, je culmine au meilleur de ma forme et monte au sommet de Plan Praz où, la veille, Blanche de Marion a donné un cours en faveur de la fondation « À chacun son Everest » pour les femmes atteintes d'un cancer. Face au Mont-Blanc, Shiva Rea, très attendue, créatrice du prana vinyasa flow, nous fait un show à l'américaine sur l'estrade, micro près de la bouche, accompagnée d'un DJ. Fin de la séance :

elle nous quitte en deltaplane, mitraillée par des photographes qui courent derrière elle. Du coup, je ne sais plus si c'est une rock star ou un prof de yoga. Je redescendrai sur terre en me rendant au Festival de yoga de Paris du 12 au 15 octobre 2018. Un autre festival à ne manquer sous aucun prétexte. ■

### « C'est l'énergie du cœur qui circule entre les participants »

Charlotte Saint Jean, fondatrice du Festival  
de yoga de Val-d'Isère



Anglaise d'origine, Charlotte a abandonné sa carrière de « business woman » pour se consacrer au yoga. Chercheuse de bien-être, elle reste modeste : « Nous sommes constitués de 98 % d'eau. Donc nous sommes comme des concombres ambulants bourrés d'émotions. »

Elle vit depuis vingt ans à Val-d'Isère avec ses deux filles, dans la vallée surnommée « la petite Sibérie ». « Ici, je suis éloignée du stress et totalement connectée à la nature. » Charlotte est la créatrice de Yogachezmoi (yoga en ligne), du Festival de yoga de Val-d'Isère, du Women's Festival à Paris, de l'école de formation Shiva Shakti. « Je ne gagne pas d'argent avec le Festival de Val-d'Isère, mais c'est l'énergie du cœur qui circule entre les participants, un vrai cadeau ! »

[www.yoga-festival-valdisere.fr](http://www.yoga-festival-valdisere.fr)