

## Bien choisir son professeur

Souvent, l'élève connaît le professeur qui propose le stage. Mais pas toujours. « En yoga, il est indispensable d'éprouver une affinité avec l'enseignant, insiste Solène Sullerot, fondatrice du centre Kayastha-yoga. Avant de s'engager, même pour trois jours, il faut prendre contact avec lui, assister à un cours en présentiel ou en ligne. » Un enseignant certifié indique son nombre d'heures de formation et son cursus. En France, aucun diplôme officiel ne reconnaît la profession. Mais notre pays possède un grand nombre d'écoles de qualité, parfois indiquées par les fédérations (comme la Fédération française de hatha yoga). À vérifier aussi : l'organisateur du stage doit posséder une assurance professionnelle.

## Le yoga mais pas seulement...

Un stage de yoga comprend toujours une double dimension, physique et mentale. La journée commence souvent par une séance de deux heures, plus tonique avec des salutations au soleil, et s'achève par un moment plus méditatif. Entre les deux, les organisateurs aiment faire connaître d'autres disciplines : la randonnée, qui invite ainsi à éveiller ses sens, l'initiation au Pilates ou au chant, la découverte de l'ayurveda ou de la cuisine végétarienne sont souvent au programme.

## Un cadre relaxant et une ambiance accueillante

Le yoga se pratique de préférence au vert, dans la simplicité mais pas dans le dénuement. Les gîtes et hébergements collectifs spartiates ont fait leur temps. Les éco-lieux récents promettent de l'espace, une cuisine bio ou végétarienne de qualité, parfois une piscine et/ou un spa. Là encore, avant de s'inscrire, on vérifie la situation géographique, la superficie du domaine, l'hébergement, souvent sous forme de chambres partagées à deux ou à trois. On jette aussi un œil sur la diversité des stages proposés, pour s'assurer que le lieu n'est ni sectaire ni loufoque. Ce ne doit pas non plus être l'usine. Le yoga est une discipline individuelle qui se pratique collectivement. Et la racine sanskrit, *guj*, signifie unir. Mais pour créer le lien social et que se développent bien-être, empathie et partage, le groupe ne doit pas dépasser 15 participants.



# 10 RETRAITES POUR MIEUX S'ANCER DANS SA VIE

## 1 L'énergie des volcans d'Auvergne

Randonner en raquettes dans le massif du Sancy, respirer à pleins poumons en pratiquant la posture de l'arbre : voilà une façon ancrée de commencer l'année. Sportive formée à l'hatha yoga, Anita Thévenot croit aux vertus régénérantes de la moyenne altitude. Son gîte Home shanti, situé à 1 050 m d'altitude au cœur du village de Chasteix, propose 4 chambres et 2 salles de bains et des stages de 3 à 5 jours. Repas végétariens, massages ayurvédiques en option.

■ **EN PRATIQUE** : du 22 au 28 janvier, du 19 au 25 février, du 19 au 25 mars : 780 €. Week-end à partir de 465 €. [escale-zen.fr](http://escale-zen.fr)

## 2 Le bien-vivre en Dordogne

Près de Thiviers, le Domaine de la Gâcherie séduit par le cachet de ses gîtes sis dans une ferme du XVII<sup>e</sup> siècle, sa grande piscine et les petits plats de son propriétaire. Professeur de hatha yoga, Alain Janvier y organise des stages en duo afin de varier les rencontres et les pratiques (yin yoga, yoga nidra, danse du dragon...) : du 30 mars au 2 avril, avec Guylaine Morpelli, 17 au 20 juin avec Mike. Au cœur du Périgord vert !

■ **EN PRATIQUE** : 490 € en chambre double ou triple. Rens. : Alain Janvier, tél. : 06 19 11 62 32, [alain.janvier@sfr.fr](mailto:alain.janvier@sfr.fr)

## 3 Châtaignes et sylvoyoga en Ardèche

Yourtes, chalets, maisons en pierre ou en bois... se réparent dans les 100 hectares du Domaine du Taillé, au cœur du parc régional des monts d'Ardèche. On y trouve aussi deux dojos entourés de verdure et un bassin de baignade naturel... et Annie, dont la cuisine bio et macrobio participe à la zénitude du séjour. De nombreux professeurs aiment y dispenser leur enseignement à l'ombre des châtaigniers : Corinne Moriou y tiendra du 23 au 28 juillet son unique stage de sylvoyoga de l'année, avec des après-midi consacrées aux balades dans la forêt.

■ **EN PRATIQUE** : stages à partir de 800 €, [corinemoriou.com](http://corinemoriou.com). Autres stages sur [domainedutaille.com](http://domainedutaille.com), tél. : 04 75 87 10 38.