

YOGATHÉRAPIE
PRENDRE SOIN DE SES GENOUX

RITUELS BIEN-ÊTRE
EN HARMONIE AVEC LA LUNE

CONFIANCE
13 POSTURES POUR LA BOOSTER

N°21

yoga
JOURNAL

yoga

Le sens de l'équilibre

JOURNAL



Dossier
**YOGA &
ÉCOLOGIE**

**ON S'ENGAGE
POUR LA PLANÈTE !**

INTERVIEW DE
GUILLAUME
NÉRY

*« Redonner une
place au monde
sauvage. »*

• **VOTRE SÉANCE YOGA**

Nos conseils pour bien s'aligner

• **RUGIR DE PLAISIR** Yoga pour enfants

• **LE PLEIN DE VITAMINES** avec la carotte

• **INTERVIEWS EXCLUSIVES**

Snatam Kaur et Maxime de Rostolan

**EN
BONUS**
8 ASTUCES
ÉCO-
YOGIQUES

NUMÉRO 21 • OCTOBRE/NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2019
BELUX 6,10€ - DOMUS 6,50€ - SUISSE 9,90CHF - CAN/US 9,99\$CAN

L 16340 - 21 - F: 5,50 € - RD



WWW.YOGAJOURNAL.FRANCE.FR

Laissez-vous tenter par une escapade yoga...

Avec l'automne qui arrive, nous avons eu envie de pratiquer le yoga dans des cadres d'exception. Nous voilà donc partis à la découverte de deux très beaux lieux, l'éco-hôtel La Grée des Landes, en Bretagne, et Les Bulles de mer, à Saint-Cyprien, en Occitanie.

Par Lionel Piovesan



La Grée des Landes
Cournon - 56200 La Gacilly
Tél.: 02 99 08 50 50.
lagreedeslandes.com

On a aimé

Les matériaux et le raffinement de cet éco-hôtel.
Le yoga dans l'eau, avec Christine Frasin.
Le petit déjeuner 100% bio et délicieux.
Le massage au spa.
La suite végétale.
Le Festival photo à La Gacilly.

La Grée des Landes Le végétal au cœur d'un éco-hôtel

Situé dans le Morbihan, à La Gacilly, entre Rennes et Vannes, cet éco-hôtel a été créé par Jacques Rocher et sa femme qui l'ont décoré avec goût. Passionnés de photo, ils ont lancé, dans ce village, le plus grand festival photo en plein air de France avec, cette année, pour thématique: l'environnement, ça nous parle forcément! Le lieu invite au délassément et à la relaxation. Construit avec des matériaux nobles et écologiques, il fait la part belle aux énergies renouvelables. Ici, on se pose et on profite du temps qui passe! Tout est fait pour prendre soin de soi, avec ce grand espace « bien-être » qui abrite un beau bassin de nage, une salle de relaxation et un hammam. Il y a aussi, pour se poser, un grand salon aux murs ornés de superbes clichés. La suite végétale que nous avons occupée est un espace hors du temps, on s'y

sent tout de suite bien et on n'a qu'une envie, y lézarder avec un bon livre... Cette suite peut être modulée en quatre couchages pour les familles. Elle est composée d'une belle terrasse privée, d'un petit salon à l'entrée, d'un espace de couchage et d'une très jolie salle de bains en ardoise. On trouve aussi, dans l'hôtel, de très agréables chambres doubles qui disposent toutes d'une petite terrasse. Mais pas le temps de rêvasser, rendez-vous a été pris avec Christine Frasin pour un cours de yoga dans l'eau. Christine est arrivée il y a deux ans à La Grée des Landes, et a commencé à enseigner le yoga traditionnel puis le yoga dans l'eau. Elle a suivi une formation à l'école française de yoga de l'Ouest, avant de



Les Bulles de mer
Avenue Armand-Lanou
66750 Saint-Cyprien
Tél.: 04 68 51 54 54.
lesbullesdemer.com



Les Bulles de mer En harmonie avec les éléments

Ce très joli hôtel-restaurant, situé à Saint-Cyprien (20 min en voiture de Perpignan), se niche au bout d'une impasse propice au calme, comme nous l'explique Sophie Pêche, sa très sympathique directrice. Ses propriétaires, Thibault et Corinne, ont engagé de grands travaux pour en faire un lieu à leur image et intégrer l'hôtel à son environnement naturel, entre mer et lagune. La pratique se déroule dans le grand bassin de relaxation. L'objectif de cet atelier (qui se fait par deux) est de se reconnecter à notre milieu originel (l'eau), d'apprendre à se faire confiance et à faire confiance en se laissant guider par l'autre. « Très enveloppante, rassurante, Christine a su nous accompagner avec bienveillance et douceur », explique Anne, notre experte culinaire, qui a pratiqué avec elle. « On se laisse porter, en immersion dans le bassin. J'ai adoré vivre cette expérience. » Nous terminons notre agréable séjour par un massage au spa où la qualité des prestations est à l'égal du lieu: excellente. •

On a aimé

La chambre avec vue sur la lagune.
Les cours de yoga sur la plage et de paddle zen.
Le massage Kansu au bol tibétain.
Les délicieux petits déjeuners (90% bio).
Le restaurant Les Ganivelles.
L'accueil chaleureux du personnel et de ses propriétaires.



une gentille attention. Côté activités, le lieu dispose d'une grande piscine et loue des vélos. La grande plage de sable (située à 100 mètres de l'hôtel) est idéale pour prendre un bain vivifiant ou pratiquer le yoga, tôt le matin.

D'ailleurs, l'enseignante Fanny Ros nous y attend. Très souriante, posée, elle nous propose de dérouler nos tapis face à la mer. Il est tôt, seuls nagent quelques rares baigneurs dans l'air frais du matin. On commence par se recentrer avec une courte méditation guidée par la voix très douce de Fanny. Puis on enchaîne les asanas avec un vinyasa flow et quelques postures de yin, avant de tenter de s'ancrer dans le sable avec la posture de l'Arbre. Pas évident... On termine cette séance de 1 heure par un Savasana avant que résonne le bol tibétain. On a beaucoup apprécié ce moment super ressourçant, avec le clapotis de la mer en bruit de fond et le guidage précis de Fanny. Le lendemain, nous avons rendez-vous avec Sylvie Renard (ex-championne du monde de windsurf) pour un cours de paddle zen. Quel bonheur de pratiquer cette activité sur la Grande Bleue, avec cette belle personne qui nous invite à nous laisser bercer par la respiration de l'océan. Plus doux que le yoga paddle et thérapeutique, cette pratique est accessible à tous. On vous la conseille vivement! Pour terminer la séance, nous plongeons dans la mer, c'était génial. Et promis, on reviendra. •

*Lire notre dossier « Yoga dans l'eau » (Yoga Journal n° 12).