

# Mon été yoga

L'été se profile à l'horizon : la saison est idéale pour découvrir ou explorer le yoga sans pression. En France ou au bout du monde, notre sélection de stages et de retraites, pour tous les budgets, vous aide à faire le bon choix.

PAR LUCILE DE LA REBERDIÈRE



LA + VIVFIANTE

## POUR S'ÉVEILLER

### Dans le cadre grandiose du massif du Mont-Blanc

Séjour « Awake » pour éveiller l'énergie. Charly Ferrand ouvre ce cercle amical et énergétique en tout petit groupe. Séances d'Ashtanga et de Vinyasa Yoga dont une en extérieur, méditations et pranayamas, ateliers sur les postures et cercle de parole. Un programme court pour la force et la fluidité.

**Pour qui ?** Pour les amateurs de yoga en altitude, à la recherche d'une pratique qui insuffle la force de la montagne.

**Le petit + :** les temps de relaxation au spa.

**Où et quand ?** Au cœur d'un hameau de montagne, dans un chalet de Saint-Gervais-les-Bains, du 20 au 23 août.

**Infos pratiques :** 450 €

**Réservations :** [www.pure-experience.com](http://www.pure-experience.com)



LA + COOL

## POUR LÂCHER PRISE

### Aux portes du désert marocain

Formule de 2 ou 5 jours pour profiter d'un package d'activités de bien-être et yoga. Séances de yoga dynamiques et relaxantes tout au long de la journée, dans un shala ouvert sur l'océan. Sorties encadrées yoga et surf, le tout dans un complexe à taille humaine avec restaurants, bars lounge et éco spa. On choisit ses dates et on ajoute son package : yoga-surf, yoga-spa ou yoga-surf et spa.

**Pour qui ?** Pour les yogis en mal de dépaysement qui souhaitent se faire du bien sans partir très loin.

**Le petit + :** une pratique les pieds dans l'eau avec surf house et good vibes.

**Où et quand ?** Agadir, tout l'été.

**Infos pratiques :** [www.paradisplage.com](http://www.paradisplage.com)





LA + SOLIDAIRE

## POUR S'ENGAGER

### Dans les plaines du Kenya

Expérience immersive entre pratique quotidienne du yoga et initiation au volontariat. C'est le karma yoga incarné dans un décor époustoufflant. Actions humanitaires et environnementales avec l'association QOA (Quand On Aime), asanas matinales et Yin Yoga tous les soirs dans l'atmosphère de la savane.

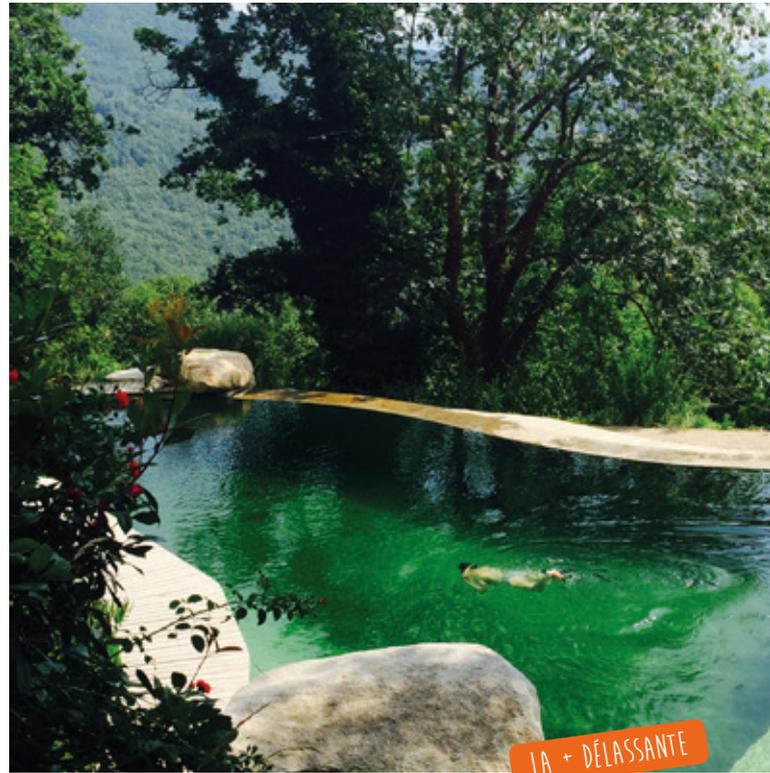
**Pour qui ?** Pour les yogis qui souhaitent mettre leur énergie au service d'une ONG.

**Le petit + :** la rencontre avec l'équipe de l'association et la visite d'une réserve naturelle d'animaux sauvages.

**Où et quand ?** Dans un village Massai et une réserve naturelle de la Vallée du Rift, du 5 au 18 juillet.

**Infos pratiques :** 1790 €

**Réservations :** [www.zenngo.fr](http://www.zenngo.fr)



LA + DÉLASSANTE

## POUR TRANSPIRER

### Face à la chaîne des Pyrénées

Accueil dans une maison de famille sur les contreforts pyrénéens. Le cadre est bucolique et ne retire rien à l'intensité de la pratique. Ultra précision des alignements pour des séances rigoureuses. Temps méditatif tous les matins pour laisser le jour entrer en soi. Hatha Yoga le matin, Vinyasa et inversions l'après-midi. Pratique restaurative et cuisine ayurvédique basée sur les 5 saveurs.

**Pour qui ?** Pour celles et ceux attirés par la discipline et la dolce vita, entre soleil et rocaïlle.

**Le petit + :** hammam, sauna, piscine naturelle et possibilité d'être logé en maison individuelle.

**Où et quand ?** Dans les Pyrénées Orientales, du 29 juillet au 2 août, du 5 au 9 puis du 12 au 16 août.

**Infos pratiques :** à partir de 690 € en chambre partagée de grande superficie.

**Réservations :** [www.yoga-silenceetrythme.fr](http://www.yoga-silenceetrythme.fr)





LA + HAUT DE GAMME

## POUR SE RÉGÉNÉRER

### Les pieds dans le sable de Thaïlande

Retraite de 3 ou 5 jours dans un resort tout confort. Coaching self-care : séances de yoga et de pilates avec coach privé, cours de boxe Muay Thai, qi gong au lever du soleil, méditation et jus de fruits détox et rajeunissants, pressés à froid. Un programme de purification pour une remise en forme qui combine luxe et nature.

**Pour qui ?** Pour les amateurs d'escapade bien-être cinq étoiles.

**Le petit + :** les bains de vapeur, enveloppements, gommages et massages aux herbes.

**Où et quand ?** Sur l'île de Koh Samui, plusieurs dates possibles.

**Infos pratiques :** à partir de 327 €

**Dates et infos :** [www.anantara.com](http://www.anantara.com)



LA + PÉDAGOGIQUE

## POUR REVOIR LES FONDAMENTAUX

### Au cœur d'une forêt du Loiret

Exploration des bases du Hatha Yoga, accessible aux étudiants ou aux élèves souhaitant approfondir leur pratique. Instructions détaillées autour des 12 postures de base, exercices de respiration, introduction à la méditation. Trois journées selon l'art de vivre yogique avec nuitées en chambre ou sous la tente dans le jardin d'un ashram luxuriant.

**Pour qui ?** Les yogis en quête d'un enseignement rigoureux et traditionnel.

**Le petit + :** l'expérience de la vie en communauté au sein d'un château.

**Où et quand ?** Près d'Orléans, du 3 au 6 août.

**Infos pratiques :** à partir de 174 €

**Plus d'infos :** <https://sivanandaorleans.org>



LA + CONVIVIALE

## POUR DÉBRANCHER

### Dans l'écrin de verdure de la Haute-Loire

Escapade champêtre avec Guylaine, enseignante de Viniyoga à Avignon. Asanas thématiques matin et soir. Lectures de textes sacrés, accompagnées de temps de partage sur leur sens dans la vie quotidienne. Les après-midis sont libres pour explorer les vallons, entre l'Aubrac et les monts d'Ardèche. Une bulle loin de tout.

**Pour qui ?** Pour les yogis souhaitant un retour à la simplicité à travers des temps de pratique, de partage et de recueillement spirituel.

**Le petit + :** l'étude des yogas sùtras de Patanjali, en français et en sanskrit.

**Où et quand ?** Dans une maison d'hôtes familiale, du 3 au 7 août.

**Infos pratiques :** 150 € (hors hébergement).

**Contact :** [guylaine.mazzillo@gmail.com](mailto:guylaine.mazzillo@gmail.com)



LA + IMMERSIVE

## POUR SE DÉPAYSER

Entre plages et rizières balinaises

Renan de Germain poursuit son tour du monde des workshops avec ce stage intensif à Bali au sein du Vinyasa Krama Mandiram. Trois heures de pratique posturale dynamique le matin, axée sur la série de Vinyasa Krama de Matthew Sweeney : série de la Lune et série du Lion. Méditations le soir. Ateliers de renforcement des épaules et d'assouplissement de la colonne.

**Pour qui ?** Pour les yogis désireux de mêler pratique et découverte touristique dans un haut lieu du yoga mondial.

**Le petit + :** deux heures de postures avancées par jour, en option.

**Où et quand ?** À Ubud, du 20 au 29 juillet.

**Infos pratiques :** 450 euros (hors vols et hébergement).

**Contact :** [www.osmose-yoga-paris.com](http://www.osmose-yoga-paris.com)



LA + SENSORIELLE

## POUR S'OXYGÉNER

Sur les reliefs de la terre corse

A proximité du port de Bonifacio, en résidence avec piscine et jacuzzi : 8 séances de yoga Sivananda d'une durée de 1 h 30 à 2 h. Cérémonie de pleine lune sur la

plage, balade en mer sur un catamaran à la découverte des îles Lavezzi, excursion en paddle, ateliers huiles essentielles et massages bien-être.

**Pour qui ?** Pour les yogis qui aspirent à un séjour yoga et bien-être en France, l'assurance du soleil en prime.

**Le petit + :** la balade olfactive du maquis.

**Où et quand ?** A Bonifacio. Plusieurs dates possibles.

**Infos pratiques :** à partir de 690 € (hors vols).

**Contact :** [oleaday.com/contact-sejour-corse](http://oleaday.com/contact-sejour-corse)



LA + RIGOUREUSE

## POUR SE PERFECTIONNER

Sous le ciel de Paris

Stéphanie Viu-Kessler reprend son rendez-vous annuel avec un stage de Yin Yoga et de yoga thai massage, deux pratiques complémentaires pour dénouer les tensions. « Asana clinic » pour décortiquer les postures, vinyasa yoga, pranayama et techniques de massage sur futon composent cette session d'approfondissement, qui peut être suivie sur une seule semaine ou sur deux.

**Pour qui ?** Pour les yogis qui souhaitent monter en performance.

**Le petit + :** une pratique intensive et les corrections sur-mesure d'une enseignante qui a formé des centaines de professeurs à travers le monde.

**Où et quand ?** Dans un studio du Marais, du 20 au 25 juillet et du 29 juillet au 3 août

**Infos pratiques :** 360 € la semaine.

**Contact :** <https://xandrayoga.com>