

Adresses

Les cours de yoga auxquels nous avons participé.

TEXTES : CÉLINE DIAIS, SOPHIE FABRE, MARINE LACLÉDÈRE, JULIE PION, PHOTOGRAPHIES : DROITS RÉSERVÉS



Reconnexion dynamique

Par une douce nuit de décembre, je pousse la lourde porte de l'immeuble haussmannien dans lequel Zoé donne des cours de yoga aux influences variées, en français et en anglais. Ici, on apprend une langue en pratiquant le yoga. Formée à travers le monde auprès de grands maîtres yogis, Zoé a un accent chantant qui évoque le voyage, le dépaysement. Une ambiance chaleureuse se dégage de la pièce tout en longueur, à la décoration épurée et soignée. Nous sommes quatre à dérouler nos tapis sur le beau parquet d'origine. Nous voilà dans un petit cocon, les bruits de la ville sont étouffés, quelques lumières pénètrent par la fenêtre. La séance débute par une série d'enchaînements dynamiques où le souffle, le mouvement et la concentration sont sollicités. Au cours des exercices, accompagnée par la mélodieuse voix de Zoé, j'approche des limites de mon corps, avec l'impression de vivre une vraie séance de gym croisée avec une forme de méditation en mouvement. Lorsque je sors, je me sens flotter au-dessus de la nuit, toujours aussi douce. (ML)

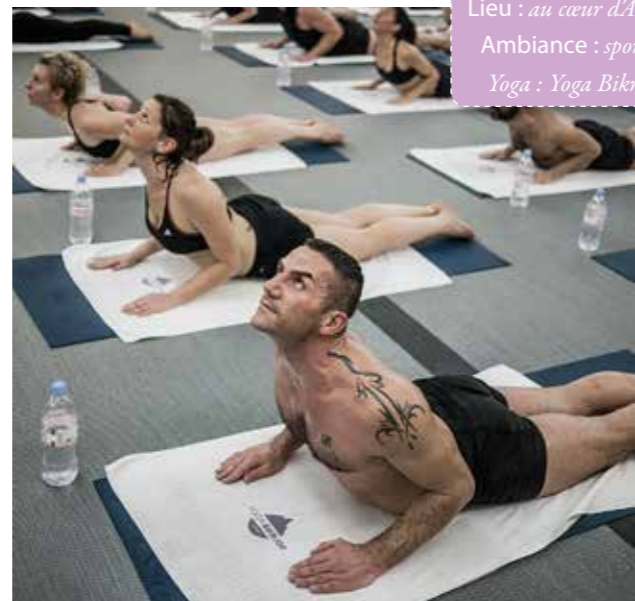
Situation : au centre de Bayonne
Ambiance : dynamique
Leçon : Vinyasa Yoga

Bloom Yoga, 9 rue Thiers, 2^e étage, 64100 Bayonne.
Tél. : 05 59 29 33 13, bloomyoga.fr

Hot Yoga

Avec son lac et ses montagnes, la ville alpine se situe au croisement de tous les sports. Annecy est bien ce petit coin secret que l'on préserve dans notre tête et où l'on peut se frotter à quelques challenges sportifs. C'est d'ailleurs dans cet esprit que Marie-Laure nous parle de son studio Yoga Bikram en plein cœur de la ville : « Il suffit de rester dans la salle, et même si vous ne bougez pas car la chaleur peut être difficile à gérer, c'est déjà un grand challenge... » Grand également par sa taille, ce lieu de 230 m² dispose d'un système de chauffage silencieux et d'une aération permanente et filtrée ; un espace généreux et sain à l'image de la région. Le programme : 40 °C, 90 minutes, 26 positions. Mon corps chauffe, je transpire, mon rythme cardiaque s'accélère, mon mental s'agit... Du yoga dans tous ses états ! Un moment intense qui rend accro et qui fait du bien. En douceur et en profondeur, le travail prend le ton que vous lui donnez, Marie-Laure est là pour guider tant ceux qui découvrent que ceux qui pratiquent depuis longtemps. Chacun fait ce qu'il peut... (JP)

Yoga Bikram Annecy, 9 bis avenue d'Aléry, 74000 Annecy. Tél. : 04 50 09 96 98, www.yogabikramannecy.fr



Lieu : au cœur d'Annecy
Ambiance : sportive
Yoga : Yoga Bikram

Secret à dévoiler

Des bénévoles assurent les cours dans cette maison discrète de Fontenay-sous-Bois, fondée en 1979 par Swami Avadhoothendra, le guide spirituel des professeurs qui y enseignent encore aujourd'hui. Payer un cours, c'est participer à cette communauté et à l'entretien de ce lieu de rencontre et de paix, « une sorte de Karma Yoga » me souffle la présidente de l'association, Agnès Pertuis. J'ai l'impression de faire partie d'une famille... des habitués. Nouveaux et anciens sont là pour pratiquer ensemble, sans se juger. La voix douce d'Agnès nous accueille avec respect et compassion. Un Hatha Yoga "neutre" et sans chichi. Des postures sereines et justes, je me rappelle enfin ce que signifie le yoga. Des enchaînements précis, avec un objectif prédéterminé, celui d'ouvrir son cœur et se reconnecter au présent. J'en sors calme et réconfortée de savoir qu'il existe un si bel endroit si près de chez moi. (JP)

Institut de yoga intégral, 14 rue Coli, 94120 Fontenay-sous-Bois.
Tél. : 01 48 75 20 60, yogafontenay.free.fr

Situation : Fontenay-sous-Bois
Ambiance : humble et sereine
Leçon : Hatha Yoga



Bienvenue

Derrière la façade toute simple et discrète, une atmosphère indienne. Des escaliers peints en rouge et l'odeur de l'encens m'inspirent le silence et l'écoute. Durant la pratique, mon regard se pose sur des statues de Shiva Nataraj, Kali, Hanuman, délicates ou effrayantes divinités devant lesquelles brûlent de petites bougies. Il ne s'agit pas d'une décoration, mais bien d'une dévotion tangible et contagieuse. Enseignants renommés de Yoga Iyengar, Christian Pisano et June Whittaker relient la pratique aux textes tantriques du shivaïsme du Cachemire, philosophie inclusive qui donne une valeur spirituelle à chacune de nos expériences. Je suis un stage pour yogis expérimentés de Iyengar, mais June et Christian donnent aussi des cours réguliers dont certains sont destinés aux débutants. Que vous soyez niçois ou non, une école qui vaut le détour... (SF)

Institut de Yoga Iyengar de Nice, 79 boulevard Delfino, 06300 Nice. Tél. : 04 93 89 53 91, www.anuttara.com

Situation : à 10 minutes du port
Ambiance : exigeante
Leçon : Yoga Iyengar



Sérénité

Dans la vaste salle Aimée Le Foll à Saint-Lunaire, nous sommes une petite dizaine ce lundi pour ce cours de Hatha Yoga avec Dominique Petit. La séance commence par un temps de relaxation. Puis, en douceur et pas à pas, les mouvements se répètent avec une grande attention portée au souffle et à la détente. « Formée en Inde puis à l'école française de yoga de l'Ouest, je suis riche des enseignements d'excellents professeurs », confie-t-elle. Dominique Petit attache de l'importance à transmettre ce qui lui a été donné ainsi qu'à la dimension spirituelle du yoga. Elle guide tout en laissant chacun aller à son rythme. Le cours est accessible à tous et, d'ailleurs, toutes les générations se retrouvent sur le tapis. Pratique, l'accueil des élèves se veut flexible, sans préinscription. Cours aussi les mardis, mercredis et jeudis à Saint-Malo et Dinard. (CD)

Dominique Petit, Yoga sur la côte d'Émeraude (Saint-Lunaire, Dinard, Saint-Servan, ateliers à Saint-Briac). Tél. : 06 60 63 30 88, www.dominiquepetit.com

Situation : près de Saint-Malo
Ambiance : détendue
Leçon : Hatha Yoga

