

LE YOGA AU SOMMET

En Savoie et Haute-Savoie, le yoga fait sa trace avec des profs amoureux de la montagne et du sport. Et si on déroulait le tapis dans un cadre magique...

Par Julien Levy

C'est l'époque où les joies de la glisse dans l'immensité blanche lancent leur appel. Après le ski, le calme majestueux et le besoin de récupération physique peuvent nous inviter à garder vivante notre pratique du yoga. En Savoie et Haute-Savoie, dans les domaines skiables qui font partie des plus beaux d'Europe, de nombreux professeurs de yoga ont choisi de dérouler leur tapis. Pour le cadre, pour le lien avec la nature, pour l'amour des sports de montagne ou tout simplement parce que ce sont des enfants du pays. La demande de cours de yoga est toujours grandissante. Jusqu'à maintenant, ils

partagent leur passion du yoga majoritairement avec un public sportif, qui aime le challenge, souvent plus en recherche de bien-être que de spiritualité, autant des résidents ou travailleurs saisonniers que des vacanciers. Le Prana Flow, style de vinyasa très fluide et dansé créé par Shiva Rea, est très développé dans nos montagnes, notamment parce que Simon Park, l'un des ambassadeurs de ce yoga, vient régulièrement en Haute-Savoie pour animer des modules de formation de professeurs. Les cours sont très souvent bilingues français-anglais, non seulement pour répondre aux besoins de la clientèle des stations,

mais aussi parce que de nombreux profs installés ici sont anglophones !

AUTOUR DU LAC LÉMAN ET DES PORTES DU SOLEIL

L'originalité, à Morzine, station-village très anglo-saxonne des Portes du Soleil, c'est que l'on fait du yoga skis aux pieds ! La station a en effet créé une « piste des yogis » assez amusante et plutôt efficace. Depuis le sommet du télésiège des Raverettes (secteur Nyons), les panneaux placés à intervalles réguliers sur cette piste donnent l'opportunité de rentrer en communion avec la nature tout en vous préparant



②

- ① La piste de Yogis à Morzine © jbbieuville
- ② Un étirement tout simple pour débiter la piste des Yogis de Morzine
- ③ ④ Manalaya Courchevel 1 © apacheprod.com paul-henry de baère
- ⑤ cours de Charlotte Saint-Jean Val d'Isere

à la pratique du ski (ça marche aussi pour s'étirer et se détendre à la fin d'une journée !). Les postures sont suffisamment simples pour être accessibles à tous et visent à la fois l'étirement du corps, l'équilibre et la stabilité, le centrage. Les exercices de respiration n'ont pas été oubliés ! Cela fait vraiment du bien de ralentir, de respirer et de s'étirer au pied des pistes et c'est un bon rappel pour revenir dans l'instant présent et profiter d'un site exceptionnel ! L'ESF propose aussi, chaque dimanche hors vacances scolaires, une matinée bien-être qui combine une initiation au yoga sur ski, et une pause détente autour d'une boisson sur une terrasse ensoleillée. Pour pratiquer dans la station, rendez-vous avec Nadia Stragliati qui a créé l'association Altura Yoga. Sportive (danse sur glace, course de fond), elle enseigne cinq cours de yoga vinyasa et de yin yoga et propose aussi des retraites de yoga et randonnée.



③

Lalie Chochon enseigne le yoga vinyasa à Châtel et en Vallée d'Abondance. Très sportive, elle est accompagnatrice en montagne et pratique le VTT, le ski de rando, l'escalade, le trail... Le yoga fait partie intégrante de sa vie, en complément de ces sports. C'est donc naturellement qu'elle a développé des séjours yoga et ski de fond ou raquettes. « Les élèves, qu'ils soient vacanciers ou travailleurs saisonniers, viennent chercher la complémentarité avec les sports et l'écoute de leurs besoins. C'est une vraie bulle d'oxygène. » À Morillon, près de Samoens, Julia Barnes enseigne un yoga vinyasa à la fois fluide et précis, intuitif et plein d'ouverture de cœur, avec un accent sur l'alignement et l'intelligence corporelle. « Pour moi, le yoga est l'art d'être présent, à l'écoute, intuitif, dans la pratique comme dans la vie », dit-elle, sa voix douce teintée d'une once d'accent écossais. Bien connue des Lyonnais (elle est la co-fondatrice de O Yoga Studio), elle enseigne quatre cours par semaine dans une salle cosy remplie d'objets d'art asiatique.



④

LES TROIS VALLÉES DE LA TARENTEISE

Direction la Tarentaise, avec les stations savoyardes mythiques telles que Val d'Isère, Courchevel, Tignes et consorts. Une fois passés les bouchons de Moutiers (une bonne occasion de pratiquer la respiration consciente, de décrisper les mâchoires et les mains autour du volant !), la route s'ouvre et serpente vers les sommets délicieux. Ici règne un esprit de solidarité entre profs de yoga. La plupart se connaissent, s'apprécient, se remplacent. Vinyasa avec Lorelei Rodrigo, Iyengar avec Camille Imbert, Ashtanga avec Ashley Evans, Prana Flow avec Magalie Salles, Yoga de l'Énergie avec Marcela Bemposta, Hatha avec Anita Thévenot... les styles sont très variés, les



⑤



①



②



③



④

► cours bilingues. À l'initiative de la dynamique Lorelei, plusieurs profs se sont regroupés dans le collectif Manalaya, créé à Courchevel. « Nous enseignons dans différentes salles à Courchevel et Méribel, ainsi qu'en cours privés dans les chalets de la vallée, nous organisons des stages, nous projetons des films sur le yoga, l'écologie... », détaille cette jeune maman, qui a découvert le yoga à Hawaï il y a 10 ans. C'est à cette même époque que Marcela Bemposta, enseignante argentine spécialisée dans le yoga de l'énergie, a discrètement semé les premières graines de yoga à Courchevel. Elle fut l'enseignante de Lorelei pendant plusieurs années avant qu'elles ne deviennent amies.

QUELQUES PISTES PLUS LOIN...

Deux vallées et quelques pistes plus loin, à Val Thorens, Anita Thévenot propose des cours en altitude, en intérieur, mais aussi dans la neige, notamment lors de balades yoga et raquette. « L'atmosphère est magique ici ! », souligne Anita. Arriver à Val d'Isère, c'est un peu comme se perdre dans un petit bout de monde... et découvrir un village d'irréductibles yogis, avec près de dix professeurs certifiés. Il y a 15 ans, Charlotte Saint-Jean, enseignante de Prana Flow, fut la pionnière

ici. Cette vibrante anglaise d'origine, connue pour sa personnalité exhubérante et pleine de cœur, a beaucoup slalomé hors pistes pour faire connaître le yoga dans cette région. Elle a créé le premier festival de yoga de France, ici, à Val d'Isère (voir encadré). Aujourd'hui, de nombreuses enseignantes anglo-saxonnes suivent ses traces, telle Joanna Fairman qui enseigne le hatha, le vinyasa et le yoga pour enfants à Tignes. Dans ses cours avec vue sur le glacier de la Grande Motte, elle aime mélanger joyeusement la créativité du vinyasa, l'attention anatomique de la méthode De Gasquet et la pleine conscience. À Bourg Saint-Maurice et Les Arcs, la snowboardeuse et prof de vinyasa Rebecca Black propose du Snowga, un yoga neige venu du Canada, où l'on pratique en combinaison de ski, sur la neige et sans tapis. Nouveauté cette année, elle anime des sessions de yoga au Village Igloo des Arcs 2000, sur des tapis disposés dans un igloo de 80 m², par 2°C !

CHANGEMENT DE DÉCOR ALPIN

Direction les sommets hauts-savoyards. À Chamonix, au pied du Mont-Blanc, l'offre en matière de yoga culmine. Sous l'avalanche de cours, la référence reste le Sattva Yoga Shala, école créée par Hubert de Tourris, aussi connu sous le nom de Hamsa (l'oiseau). Hatha, Asthanga, Vinyasa, Yin, Pranayama... l'école située à deux pas du téléphérique de l'Aiguille du Midi propose 21 cours hebdomadaires dispensés par trois professeurs. Formé auprès de Mark Darby et de Dharma Mittra entre autres, Hubert enseigne le yoga depuis 10 ans, mais l'a découvert à l'âge de 17

① ② Anita Thevenot - Raquette Zen - C.Cattin OT Val Thorens

③ Snowga Les Arcs Rebecca Black.

④ Snowga Les Arcs 2 Rebecca Black



①



②



③

ans. « Le yoga est ma vie, c'est le chemin de la réalisation du Soi. Il y a une grande confusion entre bien-être et développement spirituel. Nous ne nous situons pas dans le bien-être, bien que cela soit la résultante d'une pratique spirituelle sérieuse ». Organisatrice du Chamonix Yoga Festival (voir encadré), Blanche de Marion a fait ses débuts dans l'Ashtanga et le Jivamukti yoga au Canada en 2004. Aujourd'hui, elle s'inspire également beaucoup du Prana Flow de Shiva Rea. Dans ses cours à l'atmosphère détendue et conviviale, elle aime chanter et jouer de divers instruments dans les pratiques yin ou pendant Savasana. Blanche a le projet d'ouvrir un grand lieu à Chamonix, offrant des cours et ateliers, des soins énergétiques, un espace restauration bio et végétarienne, un coin lecture. Institutrice à Chamonix, Nadège Sécardin voue une passion au yoga. « C'est une rencontre qui m'a "élevée" et apaisée », dit cette ancienne gymnaste, également adepte de l'escalade et de l'équitation. Après avoir pratiqué plusieurs styles, elle s'est dirigée vers le yoga Iyengar, « celui qui m'a appris à me restructurer physiquement ». Avec elle, dans la petite salle attenante au magasin Planète Bio, ce style exigeant devient chaleureux et sans recherche de performance. Elle aime transmettre une compréhension des postures, un alignement qui permet de pratiquer sans se blesser.

- ① ② Julia Barnes Samoens
- ③ Lalie Chochon enseigne le yoga vinyasa à Châtel et en Vallée d'Abondance



FESTIVALS DES CÎMES

L'air pur des montagnes a inspiré deux yogis pour créer des festivals de yoga devenus des références en France. Rempli d'âme, celui de Val d'Isère est le pionnier. Depuis six ans, Charlotte Saint-Jean l'organise au Centre des Congrès, en général au printemps, avec un plateau de professeurs de qualité à la fois de la région et de Paris. Passé l'accueil, trois marches en pierre nous conduisent au « Bistro Bio », le rendez-vous des yogis où discuter et faire de belles rencontres entre les cours de Prana Flow,

Jivamukti, Kundalini, Hormone Detox, Yin, AcroYoga... La séance Yogis in the Mix du vendredi soir, où chaque professeur du festival enseigne en se relayant pendant deux heures, sur une musique live, est toujours une super expérience. Début juillet, depuis trois ans, Chamonix devient également un village yogi, grâce au festival de yoga organisé par Blanche de Marion. Les cours donnés par des enseignants internationaux de grande qualité attirent des pratiquants des quatre coins du globe. Du très élégant centre des congrès du Majestic, aux places du village jusqu'au Plan Praz (plateau d'altitude) face au Mont-Blanc, tout Chamonix vibre à l'énergie yogique. L'année dernière, DJ Taz Rashid est venu animer la Lululemon Yoga Party du samedi soir, où les participants ont pu pratiquer et danser dans le noir, brillants de leurs peintures phosphorescentes !

Festival de Yoga de Val d'Isère. 28 au 30 avril 2017.
www.yoga-festival-valdisere.fr
 Chamonix Yoga Festival. 30 juin, 1^{er} et 2 juillet 2017.
www.chamonixyogafestival.com

