



escapades



L'esprit créatif

Pénétrez vos émotions en profondeur et déployez pleinement votre créativité par la pratique du yoga. Accompagné de Philippe Beer Gabel et Julie Therond, vous partirez à la recherche de votre essence afin de découvrir ce qui vous est primordial dans la vie. Dans un lieu en pleine nature, vous vous reconnecterez durant des séances de méditation, *pranayama*, Yin Yoga et yoga postural.

Yoga et créativité • du 12 au 18 juillet

• Santa Fiora Italie (Toscane) • beer-gabel.com



Un soin crânio-sacré offert lors de cette retraite aux lecteurs de *Yoga magazine* (à mentionner au moment de l'inscription).

Mysore en Algarve

Silvia Di Rienzo, Malena Beer et Helen, toutes trois professeuses de Yoga Ashtanga, vous proposent d'approfondir et d'améliorer votre pratique en leur compagnie grâce au style Mysore. Chaque matinée sera consacrée à la pratique personnelle avec un accompagnement et une attention particulière portée sur chacun des yogis. Les fins de journée seront douces : yoga restauratif, *pranayama* et de la méditation. Le Monte Velho Eco-Resort, au Portugal, est un lieu où la nature vous offre le calme et des paysages côtiers sublimes bénéfiques au recentrage.

Retraite de Yoga Ashtanga Vinyasa • du 15 au 22 juillet • Monte Velho Eco-Resort (Portugal)

• www.anandakalayogacom



Océan et Yoga

Pour un week-end sportif et relaxant à la fois, direction la Ferme du Marais Girard en Vendée. La championne de France et vice championne du monde de wave ski, Caroline Angibaud, supervisera vos cours de paddle et de surf ! Pour assimiler tous les bienfaits de ces sports, quatre séances de Yoga Ashtanga et de Vinyasa Flow avec Gwendoline Aliaume viendront compléter le programme. Le plus : des repas 100 % véggie !

Week-end yoga, surf & paddle • du 9 au 11 juin • Brétignolles-sur-Mer • lafermedumaraisgirard.fr • contact@lafermedumaraisgirard.fr





Doux parfum de garrigue

Faire le plein de soleil et de bonnes ondes, tel est le leitmotiv de ce séjour sur la côte dalmate en Croatie. Grâce à deux intervenants experts et passionnés (Émeline Diaz pour les cours de yoga et les soins ayurvédiques et Alexis Roman pour la pratique de la méditation), vous vous détacherez progressivement de vos préoccupations pour vous plonger dans l'introspection. Un charmant voyage ponctué par la visite de la cité de Zadar.

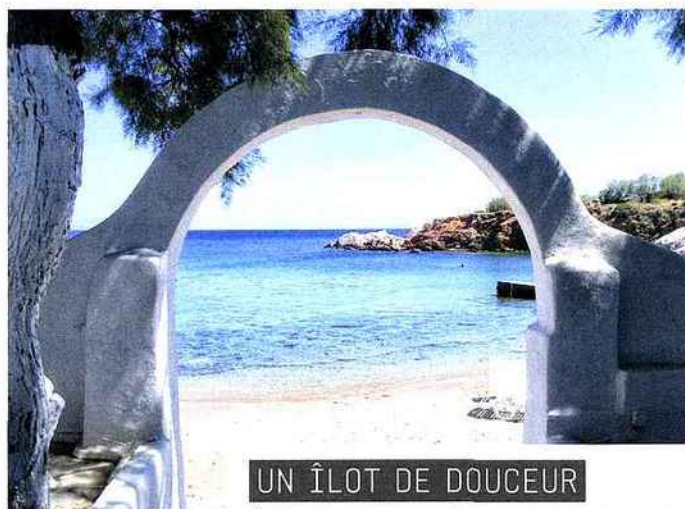
Séjour yoga et méditation • du 2 au 9 juillet • Croatie • www.zenngo.fr

Retraite Critical Alignment

C'est le créateur du Critical Alignment Yoga (voir rubrique Anatomie en page 34), Gert van Leeuwen, qui vous accompagnera dans cette pratique thérapeutique particulièrement bénéfique pour le dos pendant deux retraites, d'une semaine chacune, en Dordogne.

Les séances de yoga, dont certaines axées sur les inversions, sont quotidiennes. Vous serez accueilli dans un joli domaine rural, un lieu de nature, situé tout près d'une rivière dans laquelle il fera bon vous détendre et vous rafraîchir. Retraite en anglais.

Retraite Critical Alignment • du 30 juillet au 5 août et du 6 au 12 août • Anliac • www.criticalalignment.nl



UN ÎLOT DE DOUCEUR

À l'ouest de Naxos, dans l'archipel des Cyclades, se trouve la majestueuse île de Paros. La professeure Oona Giesen vous y accueille pour une semaine de lâcher-prise idyllique. Sa devise est la suivante : « *N'attends pas de toi la perfection. Apprends à sentir ton corps, là est l'essentiel.* » Tous les matins, vous pratiquerez l'Iyengar pendant deux heures. Le reste de la journée, vous pourrez vaquer à vos occupations et ainsi profiter du soleil et de la mer. Retraite en anglais.

Stage de yoga Iyengar • du 15 au 22 juillet • Paros, en Grèce • www.yoga-paros.com

