

la pratique | un jour une salle

Pratiquer le yoga...
en HAUTE-SAVOIE (74)

La sélection d'Esprit Yoga

1 Raquettes

Yoga Col de Mardassier

74230 Manigod - 06 03 48 55 83

LES COURS: Vinyoga

Tous les mardis, 14 h (en hiver)

TARIF: 26 € (raquettes incluses)

2 Corps et souffle

74400 Chamonix Mont-Blanc

04 57 44 40 39 - www.corpsetsouffle.org

LES COURS: Viniyoga, Vinyasa Yoga,

yoga prénatal, yoga pour enfants

PREMIER COURS: 8 h le vendredi

(Les Houches)

DERNIER COURS: 18 h lundi et mercredi

TARIFS: 15 €/cours en collectif,

35 € en individuel

3 Yoga Annecy

90, avenue de France

74000 Annecy-Navet

04 50 23 18 18

www.yoga-annecy.info

LES COURS: Hatha Yoga, Yoga Prénatal

PREMIER COURS: 12 h 15, lundi et jeudi

DERNIER COURS: 20 h lundi et jeudi

TARIFS: 15 €/cours en collectif,

45 € en individuel

4 Centre Kalya

38, Grande Rue

74200 Thonon-les-Bains

04 57 43 21 99

www.centre-kalya.com

LES COURS: Hatha Yoga, yoga dynamique

PREMIER COURS: 9 h 30 le mardi

DERNIER COURS: 19 h 15 lundi et mardi

TARIF: 15 €/cours

5 Club Naropa

6, avenue Acacias

74140 Douvaine

04 50 94 22 20

www.yogacclubnaropa.com

LES COURS: yoga tibétain

PREMIER COURS: 9 h 30 le samedi

DERNIER COURS: 19 h 15 le lundi

TARIF: 20 €/cours

6 Meg'Accueil

247, route du Palais des sports

74120 Megève

04 50 21 59 09

megaccueil.activites@megeve.fr

PREMIER COURS: 9 h 30 le jeudi

DERNIER COURS: 20 h le mercredi

TARIF: 11 €/cours



ERRATUM : une coquille c'est glissée dans notre précédent numéro concernant le Centre Yoga Iyengar de Tours.

Centre de Yoga Iyengar

31, rue Girard-de-Vasson - 37000 Tours - 02 47 41 07 00

LES COURS: Yoga Iyengar PREMIER COURS: 9 h le jeudi

DERNIER COURS: 21 h 30 le jeudi TARIF: 21 € le cours à l'unité

UN COURS À LA LOUPE



Comment juger de la qualité d'une salle sans goûter à son enseignement? La rédaction d'Esprit Yoga a chauffé ses raquettes pour un cours de yoga en montagne avec Catherine Gay-Perret. Ambiance.

Il est 14 heures, le petit groupe emboîte le pas de Cathy, notre guide, pour quitter la station. Au bout de quelques minutes de marche, Catherine nous propose une première pause yoga consacrée à Pranayama. Invités à nous détendre et à prendre conscience de notre respiration, nous percevons la contradiction entre le froid extérieur et le souffle chaud interne. Nous enchaînons avec les premiers étirements et les mouvements de flexion, pieds ancrés dans la neige. Les premiers commentaires ne se font pas attendre: «Je crois que je n'avais jamais respiré comme ça, même sur les pistes, ça fait un bien fou!» Il est temps de reprendre l'ascension. Catherine précise: «Nous allons repartir, essayez de conserver ce rythme de respiration lorsque vous marchez, prenez conscience de la nature qui vous entoure.» C'est au tour de Cathy à présent de nous faire partager sa connaissance de la faune et de la flore. La balade se poursuit ainsi, alternant

pauses instructives, moments de pratique (en commençant comme il se doit par Tadasana... la Montagne II) et d'initiation à la méditation (écoulez respirer les arbres) dans cet amphithéâtre naturel. Deux heures déjà que nous parcourons les sentiers enneigés, l'agitation de la station est loin, presque oubliée. Dans une clairière ensoleillée, le groupe se prépare pour l'exécution de Virabhadrasana (le Guerrier), seules les consignes de Catherine viennent troubler le silence des lieux, puis elles s'effacent, laissant chaque élève au rythme de sa respiration. Il est déjà temps de redescendre. Mais avant cela, Cathy et Catherine nous ont préparé une collation conviviale. Infusion de cannelle et gingembre, gâteau à la carotte sans gluten et pain d'épices bio, que nous partageons à l'abri de la terrasse d'un chalet d'alpage. Après trois heures d'efforts, les participants semblent ravis. Nicole, pratiquante de Hatha Yoga originaire de Nantes, se confie: «C'est une expérience étonnante, pour la partie posturale comme pour la méditation, c'est comme si la montagne faisait partie de moi.» Je partage son avis. Voilà qui méritait bien trois heures de marche.