

on l'a testé!

Le yoga-rando « à la pyrénéenne »

l'essentiel ▶ Le yoga prend aujourd'hui de nombreuses formes. On a testé sur les hauteurs de Saint-Lary (Hautes-Pyrénées) un stage associant rando, yoga, méditation et atelier de cuisine.

Elles sont six Bordelaises et une Toulousaine à s'être inscrites au premier week-end de yoga rando en montagne. Une fois les valises posées dans les luxueuses chambres du tout nouveau village de gîtes 4* « Les Hauts de Saint-Lary », situé à Sailhan, les participantes dévoilent les raisons de leur venue. Pour les jeunes mamans, l'urgence d'une coupure d'avec leurs bébés, maris, maisons et boulot se faisait sentir. Pour d'autres, c'était la découverte ou la reprise du yoga. Toutes avaient la même envie : faire un break dans leur quotidien, retrouver de l'énergie et se ressourcer en pleine nature.

Reconnexion avec la nature

Tous les ingrédients étaient réunis pour que leur séjour soit un succès. « Objectif premier, prendre son temps ! », an-



Premier objectif du stage: prendre son temps dans un paysage inspirant./ Photo DDM

nonce l'organisatrice Cécile Felter qui leur avait concocté un programme sur mesure : trois heures de yoga Sivananda et de méditation par jour. Une randonnée quotidienne de deux à trois heures. La possibilité de se relaxer au sauna, au hammam ou lors d'un massage... Cerise sur le gâteau, les journées sont ponctuées par des ateliers de cuisine. Ce sont en fait les stagiaires qui préparent les plats des brunchs, snacks, apéros et dîners. Une cuisine locale, savoureuse, joyeuse et 100 % bio ! Tout le monde s'est pris au jeu à tester de nouvelles, et parfois surprenantes recettes. « C'est encore une autre forme de partage ! », explique Cécile Felter, rassurée par les réactions positives des participantes.

Christine Bigaut, accompagnatrice en montagne et guide touristique, participe pleinement au succès du stage. En sa compagnie, les paysages de la vallée d'Aure n'auront plus de secrets pour les participants. Grâce à ses connaissances et son expérience de plus de trente ans, elle fait découvrir les clés du milieu montagnard dans lequel elle vit toute l'année. Partenaire du Parc national des Pyrénées et de la Réserve du Néouvielle, Christine

RAQUETTES OU PHOTO

Le prochain stage yoga-rando aura lieu du 13 au 15 octobre. Du 10 au 12 novembre, week-end yoga-rando et photo, animé par Daniel Guilly. Du 12 au 14 jan-



vier et du 17 au 19 mars, Cécile et Christine proposent un stage yoga-rando raquettes. A partir de 460 €/pers, stage, ateliers, logement et spa. www.leshautsdesaintlary.com - Cécile Felter - 06 36 29 95 56 - ha.py.yogi@gmail.com

dévoile leurs multiples richesses... « Avec ces stages, une belle aventure humaine démarre », se réjouit cette cinquante qui affiche une forme olympique.

Conny Schaller

*Au cœur de la vallée d'Aure, à plus de 1 000 mètres d'altitude, « Les Hauts de Saint-Lary », à 10 minutes de la première station des Pyrénées est un havre de paix formé par quatre gîtes (pouvant recevoir jusqu'à 13 personnes) modernes dans leur équipement (sauna privatif) et dans leur déco épurée.

Week-end yoga

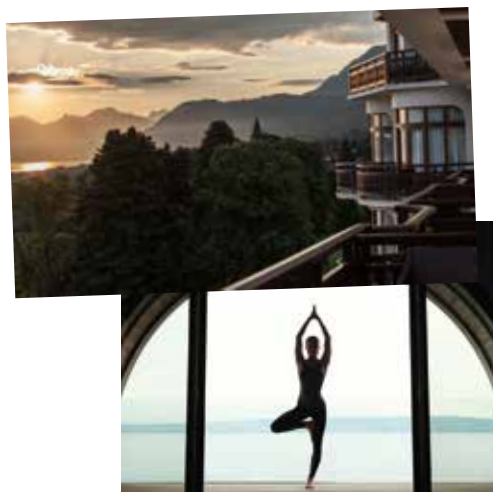
☰ trois spots

Que vous soyez débutante ou déjà pratiquante, profitez d'un break et offrez-vous une retraite de yoga, qui n'a rien d'austère et qui se pratique en toute volupté.

À proximité des plages d'Hossegor

Douce et originale, la Ferme Audine de Yoga Searcher invite à la sérénité en mode exotique-chic. Les « retraites » (stages de trois ou quatre jours) de yoga - avec professeurs réputés et diverses thématiques - ont lieu toutes les fins de semaine, à raison de cinq heures par jour de pratique environ. Le reste de la journée, on y pratique assidûment... le farniente, entre (superbe) piscine, massages ayurvédiques, spa, séances d'acupuncture ou soins aux bols tibétains, et cuisine végétarienne gourmande! Vrai bonus, des chambres douces d'inspiration balinaise et une literie cinq étoiles de grands hôtels...

Yoga Searcher, retraites de 650 à 710 € tout compris. 164, chemin de Pouchucq, Bénesse-Maremne (40), 0558 72 45 06. www.yogasearcher-hossegor.com



Dans la verdure à Évian

La toute nouvelle « Yoga Season Experience » de l'Hôtel Royal d'Évian (distingué « Palace » depuis 2016) fait rimer yoga et grand luxe au bord du lac Léman. Autour des quatre saisons, les programmes sont élaborés par Julien Lévy, qui travaille différents yogas de ressourcement, d'éveil ou de lâcher-prise en fonction de nos besoins et différents selon la période de l'année. Il propose aussi de la méditation, de nombreux soins beauté et massages corps et/ou visage au magnifique spa, et des marches contemplatives. Pour satisfaire les papilles, une cuisine veggie très haut de gamme, élaborée spécialement par le chef, suit également les saisons. Chambres somptueuses, vue de rêve, ambiance feutrée... du yoga en mode VIP!

Yoga Season Experience, Hôtel Royal Évian, 2 jours et 1 nuit, à partir de 1480 €. 0450 26 85 00 ou www.evianresort.com

En altitude à Saint-Lary

Dans un écrin de nature au cœur des Pyrénées, Cécile Fertel (professeur de yoga) propose des stages de trois à cinq jours en petits groupes (4 à 8 personnes) qui associent sa discipline avec des randonnées raquettes (de janvier à mars), mais aussi de l'ayurvéda, de la photo, une découverte de la transhumance ou encore des sports d'aventure en montagne... Objectif: profiter de l'instant présent et réjouir son cœur et son corps, tant par les activités (douces et accessibles) que la cuisine (locale et bio) avec ateliers. L'hébergement confortable, en gîtes quatre étoiles, offre une vue imprenable à 360° sur la verdure, mais aussi sauna, hammam, salle de fitness, massages et soins esthétiques sur demande.

À partir de 490 € pour 3 jours et 2 nuits, tout compris. Les Hauts de Saint-Lary, quartier Erassens, Sailhan (65). www.leshautsdesaintlary.com



JILL POLLOCK : GAEL F/ISTOCK, DR

MONTAGNE, NEIGE, GLISSE

Un hiver sur les sommets

La France s'enorgueillit du plus grand domaine skiable du monde et compte plus de 300 stations. C'est dire la multitude et la diversité des offres pour la saison qui s'ouvre. À défaut de pouvoir les recenser et les comparer, voici quelques idées, parmi des milliers, pour des vacances de neige dans l'Hexagone.

Les nouvelles façons de glisser (ou pas)

Le wingjump, qui associe ski et vol libre, avec une voile s'enfilant comme une veste, est à découvrir notamment dans les Alpes, aux Orres (Hautes-Alpes, www.esi-le-sorres.com), ou à Morillon, au cœur du domaine du Grand Massif. Les enfants apprécieront aussi à Morillon le poney-joëring, pour glisser sur une luge ou même à skis, tracté par un poney. À Morillon encore, le Fat-Scoot, trottinette surdimensionnée avec pneus larges et adhérents. Morillon a été élue 2^e meilleure station française lors du vote organisé par le site snowplaza.fr, derrière Les Ménuires, pour son charme traditionnel et ses nombreuses activités (www.morillon.fr).

À Vars, les Sled Dogs, des patins à neige monobloc avec une chaussure légère, une surface de glace de la largeur d'un ski et des carres permettant une accroche sur tout type de neige (www.vars.com).

Dans la vallée de la Maurienne, le domaine skiable des Sybelles propose, entre autres activités, l'espace de snake gliss au Corbier, soit 10 luges accrochées les uns aux autres (à la fermeture des pistes, à partir de 15 ans, tél. 06.07.54.18.60). Ou l'air-board, à Saint-Jean-d'Arves, luge gonflable polyvalente (à partir de 18 ans, www.sja73.com).

Venu du Canada, le ski-hok pratiqué en Chartreuse est une glisse douce et accessible, mélange entre randonnée en raquettes, ski de randonnée (le ski est court, avec des peaux de phoque intégrées) et le télémark (le talon de la chaussure n'est jamais fixé, même à la descente). À découvrir pour 35 € la demi-journée ou 60 € la journée (www.ski-raquettes.fr).

Au Grand-Bornand, on peut s'initier dès 3 ans au snowboard sur un parcours ludique, grâce au Baby Snowboard Club, qui accueille 4 enfants maximum par cours (www.esi-starski.net). Une seule autre station française accueille un tel club, Avoriaz (à partir de 4 ans, www.esf-avoriaz.com). Le Grand-Bornand propose aussi dès 10 ans « la grande descente », soit 6 km avec 600 m de dénivelé et ce au volant d'une luge tripatin (www.esf-grand-bo.com).

Dans le Dévoluy, on se risque sous terre avec la Via Souterrata de la Tune, activité qui réunit via ferrata et spéléologie dans une grotte sur 300 m de long (www.ledevoluy.com).

Hébergements plus ou moins insolites

À Serre-Chevalier, dans les Hautes-Alpes, une chambre bulle au chalet-hôtel de Serre Ratier, à 1 900 m, sur le domaine skiable (www.serre-chevalier.com).

Une cabane entre les sapins et les

épicéas, à 1 350 m, sur les pistes, dans le parc naturel régional de La Chartreuse, à partir de 110 € (cabane de 2-4 personnes) ou 130 € la nuit (www.cabaneschartreuse-insolite.fr).

Du côté d'Orcières Merlette 1850, une nuit dans le village d'igloos de Williwaw, à 2 280 m sur le plateau de Rocherousse, à partir de 90 € par personne, comprenant une randonnée en raquettes, le dîner, le petit-déjeuner et... un sac de couchage (tél. 06.60.68.32.44, www.alpi-traigneau.com).

L'hôtel Mont-Blanc, 5 étoiles au cœur de Chamonix, a concocté une offre pour 2 adultes et 1 enfant associant 2 nuits, 1 dîner et l'initiation au ski-joëring (à partir de 1 249 €). Autre offre pour 2 personnes, 2 nuits, 1 dîner, une sortie en chien de traîneaux et 2 soins massage, à partir de 1 299 € (www.hotelmontblancchamonix.com).

Dans le Val d'Arly, entre Mégève et La Clusaz, les cabanes dans les arbres de Terre et Ciel, dont la cabane Mont-Blanc, pour admirer le sommet depuis le spa installé sur la terrasse (à partir de 350 € la nuit, www.cabanes-entreterreetciel.fr).

Le Club Med ouvrira le 17 décembre une nouvelle adresse destinée aux familles, à 1 h 15 de Genève, à Samoëns 1600, sur le plateau de Saix. Soit 423 chambres, de nombreuses activités de glisse et hors ski, l'accueil des pe-

tits dès 4 mois, un restaurant ouvert toute la journée, 2 piscines, 1 Spa (www.clubmed.fr).

À table

L'étoile (au guide Michelin) la plus haute d'Europe se trouve à Saint-Véran, à 2040 m. C'est Le Roc Alto, restaurant gastronomique de l'hôtel Alta Peyra (4*), dont le chef Alexandre Lechene concocte une cuisine traditionnelle enracinée dans le Queyras (www.hotel-altapeyra.com).

Formules et bons plans

Du 26 décembre au 1^{er} janvier, en Chartreuse, un séjour raquettes et cotillon à 695 € par personne, avec l'hébergement en pension complète (pique-nique les jours de randonnée), le réveillon, les animations, le

prêt des raquettes et bâtons de randonnée (Chartreuse Tourisme, tél. 04.76.88.64.00).

Au village de vacances VTF Domaine des Puys, à Saint-Sauves, en Auvergne, des formules pour les familles avec un seul parent pour les vacances de février (à partir de 969 € la semaine pour 1 adulte et 2 enfants de moins de 16 ans, www.vtf-vacances.com).

Un nouveau forfait sur le domaine de Saint-Gervais Mont-Blanc, Ski & spa, soit 4 heures de ski et les bains d'eau chaude des Thermes de Saint-Gervais pour 69 € par jour (www.saintgervais.ski).

Un week-end yoga et raquettes dans les Pyrénées, vallée d'Aure, dans les gîtes 4* avec spa privatif des Hauts de

Saint-Lary, avec 3 heures de méditation et yoga par jour (à partir de 460 € par personne pour 3 jours/2 nuits, tél. 06.36.29.95.56, www.leshautsdesaintlary.com).

Pour les lève-tôt, dans la station franco-italienne de La Rosière-Espace San Bernardo, First Tracks VIP, les pistes privatisées de 7 h 30 à 9 heures (16 personnes maximum), avec petit-déjeuner servi vers 9 heures au restaurant d'altitude L'Antigel (www.espacesanbernardo.com).

À Orcières Merlette 1850, une initiation gratuite d'une heure pour les adultes qui mettent pour la première fois leurs pieds sur des skis. Pour moins de stress, le cours est donné avant l'ouverture des pistes (tél. 04.92.55.89.89). ■

