

CET ÉTÉ, JE FAIS DU YOGA HORS DES STUDIOS

EN PLEINE NATURE, SUR L'EAU, ENTOURÉ DE CHÈVRES OU DE HIPSTERS ZURICHOIS... CET ÉTÉ, LE YOGA SE LA JOUE EXOTIQUE

TEXTE JULIEN PIDOUX



Quand on parle hauts lieux du yoga, on pense plutôt à l'Inde, à Bali ou à la Californie. Toutefois, la Suisse n'est de loin pas en reste, surtout au cœur de l'été. Ainsi, quand le thermomètre affiche plus de 25 degrés, autant dire qu'il est plus agréable de pratiquer dehors, si possible à l'ombre ou en profitant d'une légère brise, plutôt que de s'enfermer dans un studio – vite – surchauffé.

Pour les débutants, c'est l'occasion de découvrir une discipline sans le côté un peu intimidant d'un *yoga shala* (la salle de pratique). De plus, bien des offres outdoor sont gratuites, sur donation ou à des tarifs avantageux.

Les adeptes confirmés y trouveront aussi leur compte. En effet, l'été, le yoga nous fait une petite crise de folie et c'est l'occasion de découvrir de nouvelles tendances, qui envahiront – peut-être – les studios d'ici quelques années. Alors roulez votre tapis, remplissez votre gourde et faites votre choix dans notre liste non exhaustive!

1 Dites «Bééééh!» à St-Moritz
Ça y est. Plus besoin d'aller jusqu'à New York pour tester le fameux *goat yoga*, ou yoga avec des chèvres. Bon, il faudra tout de même se rendre jusqu'à St-Moritz pour pratiquer au grand air, en compagnie de Zottel, Gibo ou Beni Buess (eh oui, les chèvres ont des noms d'inspiration grisonne). Sous la houlette de Diana Oser, on ne pratique pas de *chien tête en bas*, mais forcément des *chèvres tête en bas*. Si ces animaux très intelligents sont aussi terriblement curieux, ils sont bien sûr libres de vaquer à leur occupation durant le cours.

minigeiss-dinigeiss.ch

2 Équilibre au Palace
Vous avez tenté le yoga paddle, mais vous avez passé plus de temps dans l'eau que sur votre planche? Ne désespérez pas et tentez le yoga sur l'eau ou, plus précisément, en piscine. Ici, la planche est plus large et, surtout, attachée à l'avant et à l'arrière, ce qui rend la chose bien plus stable, tout en restant *challenging*. Lever une jambe depuis un *chien tête en bas* ou tenter une *planche sur une main* demandent un engagement profond de tout le corps... gainage garanti. Les plus audacieux pourront tenter de se redresser et de prendre la posture de l'arbre. Le Beau-Rivage Palace de Lausanne, notamment, propose trois fois par semaine (mardi, jeudi et samedi, à 9 h) pareille offre, ouverte aux personnes qui ne sont pas clientes de l'hôtel ni membres du spa. Il faudra tout de même débours 59 fr. par participant, mais le calme olympien de la piscine du palace vaut le déplacement.

brp.ch

3 Entrée au musée à Berne
Décidément, il va être difficile de résister à l'appel de Berne cet été. Outre la baignade dans l'Aar, les escalopes viennoises de l'hôtel Schweizerhof et le shopping à l'ombre des arcades du centre-ville, voici le yoga au musée. Le Musée d'histoire de Berne propose en effet chaque mardi midi, pour 18 francs tout compris, une entrée au musée, la présentation d'une pièce iconique de l'établissement par une conservatrice ou un conservateur (en une dizaine de minutes) puis une pratique d'une heure, accessible aux débutants comme aux plus avancés, en lien avec la minivisite guidée.

Seul hic: le tout est en allemand. Histoire de vous motiver, on vous donne déjà un peu de soutien lexical: la posture du chien tête en bas se dit *nach unten schauender Hund*.

bhm.ch

4 Là-haut sur la montagne
Direction le Valais! À Nendaz, à Ovronnaz ou Trient, le yoga se pratique en altitude. Les plus téméraires opteront pour la formule combinant escalade et yoga sur tout un week-end (mais les débutants dans l'une ou l'autre activité sont les bienvenus), tandis que les autres pourront commencer par un sobre *yoga sous les mélèzes*, à Jorasse (1940 mètres d'altitude, le mal des montagnes devrait vous épargner), au-dessus d'Ovronnaz. Vous êtes un indécrottable lève-tôt? Alors profitez-en pour aller pratiquer face au soleil levant au sommet du Mont-Fort avec le champion de freeride (et enseignant de yoga certifié) Emilien Badoux dans le rôle du prof bienveillant! La cabine part à 4 h 30 (oui, du matin) de Siviez...

mousskif.ch, ovronnaz.ch, nendaz.ch

5 Se perdre en forêt au Tessin
De l'autre côté des Alpes, il y a les palmiers et la polenta, les grottos et... le sentier du yoga. Nouveau *hotspot* suisse de la discipline, le Tessin a en effet beaucoup à offrir aux yogis et yoginis. Dont ce *sentiero dello yoga*, à Vairano, pile en face d'Ascona. On démarre à Sass da Grüm, un haut-lieu d'énergie en Suisse, dont les rochers affleurant auraient les mêmes vertus que les pierres de Stonehenge. En 3,27 kilomètres, idéalement en silence, on se promène sous des arbres centenaires, et on s'arrête aux 9 postes dissé-



minés çà et là. On y apprend la signification du fameux *oom*, souvent prononcé au début ou en fin de cours, on tente la posture du guerrier ou du triangle, pour finir par s'allonger dans celle de savasana. On terminera avec un sirop maison sur la terrasse de l'hôtel Sass da Grüm.
ticino.ch

6 *Au contact de l'eau*
Quoi de plus jouissif que de s'étendre sur un paddle, dans la posture de savasana, et de se laisser bercer par les flots? Durant la belle saison, de nombreux profs et studios proposent des cours de yoga sur l'eau. Contrairement à notre proposition numéro 2, la chute est ici quasi inévitable... on pense donc à s'accrocher à sa planche si on pratique seul sur le lac, pour ne pas la voir partir sans nous!

Cours sur la Riviera vaudoise (waterwalk.ch), à Epesses ou Lutry (alohasup.ch, paddle-center.ch), à Genève (superkid.ch, yogashop-geneve.ch), à Colombier, sur le lac de Neuchâtel, (facebook.com/paddle.center.by.neptune)

On peut aussi s'essayer au yoga au bord de l'eau sans risque de se faire mordiller un orteil par un brochet ou un silure. On optera par exemple pour le combo yoga + brunch à la Jetée de la compagnie (jeteedelacompanie.ch), ou on profitera du calme des rives de Saint-Sulpice pour tenter notre première posture du corbeau.
fleurdevie.yoga

7 *Avec une star d'Instagram*
D'habitude, les stars internationales du yoga s'arrêtent à Zurich, plus rarement à Lausanne ou Genève. Étonnamment, Kino MacGregor (@kinoyoga, 1,1 million de followers sur Instagram) a jeté son dévolu sur... Bienne. Hyperenthousiaste (et ultraflexible), elle sera dans cette ville bilingue du 17 au 19 août pour 3 jours de workshops qui promettent d'être intenses.
lalumbre.ch

8 *Zen au parc*
De nombreux espaces verts proposent des cours de yoga, la plupart du temps gratuits ou sur donation. Il y a l'indémoudable Yoga dans le parc, à Montbenon, à Lausanne, tous les dimanches, mais aussi ponctuellement dans le parc de Milan, grâce à l'association de quartier (repérez la roulotte de la Milanette). De plus, quelques studios proposent certains de leurs cours en plein air. À Genève, on note le Yoga sur herbe dans le parc La Grange, sur donation, tandis que Yoga Fabrik officie du côté de Neuchâtel.
Yogasurherbe.com, yoga-fabrik.ch, yogadansleparc sur Facebook...

HUMEURS, **AMOUR**, TONUS, DU 5 AU 11 AOÛT PAR IRIS

♈ BÉLIER La semaine que vous vous apprêtez à vivre sera haute en couleur! Et cela pour votre plus grande satisfaction! Nouveautés, surprises et même tendresse seront au programme des jours à venir.

♉ TAUREAU Vous vous lancez dans des projets en apparence compliqués, certes, mais loin d'être complètement fous. Malgré les difficultés, vous savez parfaitement ce que vous faites et où vous allez.

♊ GÉMEAUX Vous êtes en pleine forme pour aborder cette semaine riche en rebondissements. Vous n'aurez pas le temps de vous ennuyer, car vous trouverez de l'intérêt à beaucoup de choses.

♋ CANCER Vous rayonnez! Cette semaine sera pour vous synonyme de joie et ça se verra! Votre sourire, radieux, sera contagieux. Et grâce à votre humeur délicieuse, vous serez de toutes les sorties.

♌ LION Vous avez le vent en poupe et vous comptez bien en profiter. Le contraire serait, il est vrai, tout à fait regrettable, d'autant que vous avez toutes les cartes en main pour réussir.

♍ VIERGE Quelles que soient les circonstances, vous avez une confiance totale en votre instinct. Cette semaine, vous pourrez de nouveau compter sur votre bonne étoile. Elle vous guide bien.

♎ BALANCE Pas de place pour la patience, cette semaine, ou si peu! Le mot qui résumera le mieux cette période un peu agitée sera: hâte. C'est à peine si vous vous octroieriez des moments de repos.

♏ SCORPION Quand il s'agit de dire les choses, vous ne savez pas faire dans la dentelle. Votre légendaire franchise ne plaît pas à tout le monde, mais qu'importe, vos amis vous connaissent bien.

♐ SAGITTAIRE Grâce à votre persévérance, vous réussissez là où d'autres ont lamentablement échoué. Félicitations! On ne peut qu'être fier de vous! Et à ce propos, un cadeau vous attend peut-être...

♑ CAPRICORNE Vous aurez du mal à décoller, surtout en début de semaine. Le petit coup de fouet, vous l'aurez grâce à votre cher et tendre compagnon qui trouvera les mots chocs pour vous motiver.

♒ VERSEAU Vous avez envie de nouveauté, mais pour le moment, vous ne savez pas si vous voulez quitter votre métier pour un autre, vider totalement votre garde-robe ou juste changer de rouge à lèvres...

♓ POISSONS Vous êtes bienheureuse, car les événements prennent une tournure à laquelle vous n'aviez certes pas pensé, mais qui ne pourrait mieux vous convenir. Vous pouvez dormir tranquille.

PLUS D'ÉTOILES! CONSULTEZ AUSSI VOTRE HOROSCOPE QUOTIDIEN SUR NOTRE SITE FEMINA.CH/ASTRO