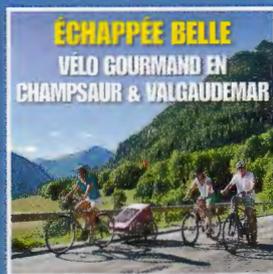
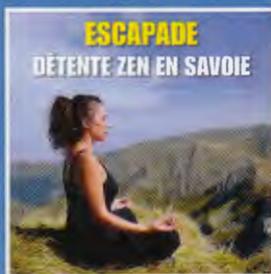


ALPES

LOISIRS

VOYAGE DANS LES ALPES



GRAND VOYAGE

LE VERCORS

en pentes douces

EN CADEAU :

**UNE CARTE
AVEC 25 ITINÉRAIRES
LABELLISÉS**

EN PARTENARIAT AVEC



le dauphiné

NOTRE
SUPPLÉMENT

**75 IDÉES DE
BALADES DANS
LES ALPES**



BEL: 6,95 € - IT: 7,95 € - LUX: 6,95 € - CH: 11,90 FS - CAN: \$10,25

L 16201 - 96 - F: 5,95 € - RD



ESCAPADE ZEN

LÂCHEZ PRISE EN SAVOIE !

A

utres temps, autres maux. Aujourd'hui, "la montagne qui soigne" n'est plus celle des sanatoriums.

On vient y chercher tous les "remèdes" possibles à un mal contemporain, insidieux : le stress, vorace en énergie.

Ce mot stress, d'ailleurs, nous a été "piqué" par les Anglo-saxons ; il vient de l'ancien français destresse (détresse) ou estrece (étroitesse, oppression). Bref, dans notre vie de tous les jours, souvent on étouffe, on suffoque.

Et là, la Savoie a beaucoup à offrir. Le silence de ses monastères, où les moines se retiraient autrefois au "désert". Ses stations thermales, comme Aix-les-Bains, reconverties partiellement et avec succès dans le *wellness* (le bien-être). Ses grands espaces, où nos petites misères apparaissent dans toute leur insignifiance. Mais il faut apprendre ou réapprendre. À ralentir. À travailler sa respiration, "le stress étant entretenu par une respiration saccadée", superficielle, selon Hélène Durand, accompagnatrice en montagne dans le Beaufortin. Bien souvent, on va chercher des solutions du côté de l'Extrême-Orient, où l'on n'a jamais séparé, opposé la tête et les jambes. "Dans la philosophie chinoise, quand on travaille sur le corps, on travaille sur l'esprit", aime à répéter Thierry Devauton, maître ès qi gong. À vous yoga, do in (que l'on traduit par auto-massage), qi gong... Même le *tree hugging*, où l'on vous invite à enlacer le premier arbre venu, est originaire du Rajasthan (Inde), une communauté en 1730 ayant préféré mourir en protégeant ses arbres, destinés à la construction d'un palais. •





Yoga à Val-d'Isère. En France, plus de deux millions de personnes s'y adonneraient, en groupe ou en solo. Il est même enseigné à l'école. Un vrai boom.



ARVILLARD : QUAND LE SILENCE EST ROI

Aux yeux de ses pratiquants, rien de tel que la méditation pour accéder à la paix intérieure, voire à une totale relaxation. Et ça, ça s'apprend. Installé dans une ancienne chartreuse, sur la commune d'Arvillard, l'Institut Shangpa Karma Ling qui est l'un des principaux centres bouddhistes européens, offre des "week-ends de découverte", "laïcs", dits de "pleine présence". Faire silence, "ne plus être dans la distraction", se concentrer... Des sessions, entre 45 et 60 minutes chacune, s'échelonnent dans la journée. Dur, dur pour les bavards impénitents ou les hyperactifs...

COURCHEVEL : LA MEILLEURE FAÇON DE MARCHER...

À Courchevel, en été, Manalaya a ses marches PEACE "pour vous réapprendre à marcher". Ne vous méprenez pas : PEACE est l'acronyme de Perception, Énergie, Activation, Conscience, Essence. Pour faire simple, c'est un petit cocktail de méditation marchée et de marche dite

afghane, où l'on cale sa respiration sur ses pas (j'inspire sur trois pas, j'expire sur trois autres pas), en modifiant éventuellement son rythme. Bref, au final, c'est "un grand bol d'air" pour se retrouver en paix avec soi-même.

... ET DE BULLER

Il y a une nouvelle génération de centres aqualudiques, comme Aquamotion à Courchevel, qui est soit dit en passant avec ses 15 000 m² le plus grand centre aquatique européen. On y trouve un "bassin bien-être" chauffé en permanence à 32 °C, qui comporte des lits à bulles. Cette pause en apesanteur peut se prolonger dans la grotte salée (parfait pour la méditation, à ce qu'il paraît), au "silencium", dans l'une des 19 cabines de soins du Spa & Balnéo ou en cryothérapie.

MÉRY : CHARITÉ BIEN ORDONNÉE...

L'auto-massage à la vent en poupe. Une petite formation d'une heure et hop, on prolonge l'exercice à domicile, matin et soir, pendant trois à dix minutes. Cibles ? "Les mains, le

Faire retraite pour méditer dans un ancien monastère, investi aujourd'hui par un centre d'études et de pratique bouddhiste (en haut, à gauche). Expérimenter comme Claudia Vibert l'auto-massage ou le *do in* si vous préférez (ci-dessus). Marcher sur des sentiers de montagne avec l'équipe de Manalaya en travaillant sa respiration (en haut, à droite). Ou buller dans l'un de ces nouveaux centres aqualudiques tel Aquamotion (ci-contre)... En Savoie, chacun trouvera sa voie.





PATRICK BOUCHERAND

visage, le crâne, les pieds... Toutes les extrémités sont réceptives”, précise Claudia Vibert, coach à Méry, près d’Aix-les-Bains. “Dans ce temps qu’on s’accorde, on libère les tensions, on active la circulation, on relance l’énergie vitale, on calme le mental, donc on a un apaisement global”, conclut-elle. C.Q.F.D.

VAL-THORENS : YOGA AU SOMMET

Il y a tant de yoga ! Celui d’Anita Thévenot est le hatha-yoga, originaire de l’Inde. Il n’a rien du yoga “m’as-tu-vu” et de ses postures acrobatiques. “On travaille sur la respiration, pour prendre conscience de son corps et de la façon dont il fonctionne”. Et pas n’importe où ! Direction à Val-Thorens la Cime Caron, décor grandiose à 3 200 m d’altitude, avec plus de mille sommets des Alpes françaises, suisses et italiennes en vue. Ou les berges d’une rivière, le Doron de Belleville, aux Menuires.

VULMIX : BATTRE LA CAMPAGNE

“Jardinière-paysanne” dans l’âme, avec de solides notions en pharmacopée, Odile Lazzarotto



On



Il existe bien d’autres chemins pour atteindre sinon le nirvana cher aux bouddhistes, du moins la paix intérieure, qui vous fera retrouver le sommeil. Faut-il tester la cryothérapie (en haut, à gauche), utilisée en principe pour “récupérer” ? Se fier à la phytothérapie comme Odile Lazzarotto (ci-dessus) ? Se risquer à la marche pieds nus pour se “reconnecter” à la nature ? Ou se lancer dans le yoga, si possible dans l’un des plus beaux endroits de la Savoie, la Cime Caron à Val-Thorens (ci-contre) ?



a créé les Jardins de Mahély, pour "aider les gens à refaire le lien avec la nature par les plantes" afin de se sentir mieux. À Vulmix, dans ses ateliers, il y a la phase cueillette, où il faut apprendre à reconnaître achillée, reine des prés ou le millepertuis, qui "est le plus naturel des antidépresseurs". Ensuite, vient la phase distillation pour créer baumes, huiles essentielles et hydrolats personnalisés.

CHALLES-LES-EAUX : DU SANG-FROID

Trente secondes dans un sas à -60 °C... Et en maillot de bain, bonnet enfoncé sur la tête, grosses chaussettes au pied, vous êtes invité à pousser la porte du "frigo", où la température dégringole dans les abysses, à -110 °C. Passage express : 2 à 3 min, pas plus. À Challes-les-Eaux notamment, le grand public a désormais accès à la cryothérapie, longtemps réservée aux sportifs de haut vol. Certains, venus pour soulager des douleurs tenaces, y trouvent un bienfait inattendu : "Maintenant, je dors comme un bébé".

LE REVARD : C'EST LE PIED

Patrick Boucherand a sa "petite boucle" sur le plateau herbeux du Revard, au-dessus d'Aix-les-Bains. Cet accompagnateur en montagne y emmène ses clients marcher... pieds nus. Une thérapie relaxante, facilitant la circulation sanguine aux dires de ses adeptes, nombreux outre-Rhin. Notre Patrick préfère, lui, parler du

"contact direct avec la nature", du "plaisir à marcher sur un matelas de feuilles, à tâter les veines d'une grosse souche". On s'impose le ralenti. Simple, mais cela fait un bien fou.

SAINT-NICOLAS-LA-CHAPELLE : SE DÉROUILLER EN DOUCEUR

Pour Thierry Devauton, diplômé en médecine traditionnelle chinoise, rando et qi gong (à prononcer chi gong) se marient à merveille. Avec plein cadre le mont Blanc au loin, "on est dans la balade avec au maximum 500 m de dénivelé". Pause qi gong (1 h 30) avant le pique-nique et re-pause qi gong avant la redescente, devant parfois des vaches ahuries. Le qi gong ? Cela tient de la gym douce par ses mouvements lents et du travail sur le souffle. "En une semaine, les résultats peuvent être spectaculaires pour des citadins stressés".

PRÈS DE CHAMBÉRY : LE BAIN DE FORÊT

Jamais en retard d'une mode, les hipsters pratiquent le *tree hugging* (littéralement étreindre, embrasser les arbres). En bon français, on évoque "le bain de forêt". Fille de garde forestier, Claire Zacharie emmène régulièrement ses clients dans les bois aux environs de Chambéry, du côté du col du Granier ou de Montagnole. Objectif ? "Évacuer le stress, récupérer de la bonne énergie auprès des arbres", dit-elle, en précisant "tous sont bons à prendre". Sauf s'ils sont malades ou blessés.



Avez-vous essayé le qi gong en randonnée, où l'on entrecoupe la balade de quelques exercices de respiration et mouvements de gym douce ? Seriez-vous tenté par la sylvothérapie, où l'on cherche à capter les énergies positives des arbres ? En tout cas, cela ne peut pas faire de mal...

Forfaits séjour mis en ligne comme à Aix-les-Bains avec les Thermes Chevalley, "passeport" ou "carte" activités avec multiples propositions zen, semaines du bien-être. Autant de bons plans.



➤ ATELIERS

AUTO-MASSAGE

Claudia Vibert, Savoie Hexapole, 101, rue Maurice-Herzog, Bât. Agrion (1^{er} étage) 73420 Méry. Tél. 06 75 22 57 76. acorzen.com
Sur rendez-vous. 9 € dans le cadre du passeport Lac (Loisirs à la carte) d'Aix ; durée : une heure.

BAIN DE FORÊT

Terre d'Éveil, 1577, route de Bellecombette 73000 Jacob-Bellecombette. Tél. 09 86 20 79 22 et 06 17 16 36 48. terre-deveil.com

"Connexion aux arbres" tous les mercredis de 17 h 30 à 18 h 30 jusqu'au 15 décembre, au parc du Forézian à Cognin (offrande libre).

BALNÉO

Aquamotion, 1297, route des Eaux Vives 73120 Courchevel. Tél. 09 71 00 73 00.

aquamotion-courchevel.com
Ouvert tous les jours en juillet-août 10 h à 20 h (en juin et septembre, week-end 10 h-20 h ; mardi, jeudi et vendredi 17 h-20 h ; mercredi 14 h-20 h).

Entrée adulte : à partir de 19 €. **Centre de balnéothérapie**, Le Pré Villot 73130 Saint-François-Longchamp. Tél. 04 79 20 27 25. Ouvert 10 h-20 h (lundi et jeudi 14 h-20 h ; mercredi 10 h-21 h). Entrée adulte : 17 € (pour 2 h 15 min). **Espace Aqualudique & Wellness des Bruyères**, Quartier des Bruyères, Les Menuires

73440 Saint-Martin-de-Belleville. Tél. 04 79 00 69 98. sogeab.com
Ouvert tous les jours de 11 h à 20 h. Carte multi-loisirs de la vallée des Belleville (45 € la semaine) ou entrée à l'unité 10 €.

Thermes Chevalley, 10, route du Revard 73100 Aix-les-Bains. Tél. 04 79 35 68 66. valval.fr
Ouvert 7 jours / 7, 10 h-19 h 30 (nocturne le vendredi jusqu'à 21 h 30). Entrée adulte : 19 € (en semaine) et 21 € (week-end, vacances scolaires, jours fériés).

CRYOTHÉRAPIE

Cryopôle, avenue Massettes 73190 Challes-les-Eaux. Tél. 04 79 36 83 06. cryopole.com
Ouvert lundi-vendredi de 9 h à 13 h et de 16 h 30 à 19 h 30, samedi 9 h-13 h, 14 h-17 h. 29 € la séance découverte, 48 € la séance à l'unité ensuite.

HERBORISTERIE

Les Jardins de Mahély, Vulmix 73700 Bourg-Saint-Maurice. Tél. 07 81 89 85 62. les-jardins-de-mahelys.fr
Deux ateliers par semaine entre fin mai et septembre (durée 1 ou 2 jours ; prix 30 et 60 €). Téléphoner au préalable.

MARCHE PIEDS NUS

Patrick Boucherand, 285, route de Laysse 73230 Saint-Alban-Laysse. Tél. 06 66 99 93 60. montagnes.online.fr
Entre 10 et 20 € la sortie pieds nus

(durée : comptez la demi-journée), entre mi-juin et mi-septembre.

MARCHES ZEN

Hélène Durand, Le Bochon 73270 Villard-sur-Doron. Tél. 06 08 58 94 63. sentiers-helene.com
L'été, on peut la suivre dans tout le Beaufortin (Les Saisies, le cormet de Roselend, le cormet d'Arêches, etc.). Comptez 20 € pour la demi-journée, 35 € pour la journée entière. **Manalaya**, Immeuble la Vieille Forge, rue des Tovets 73120 Courchevel 1850. Tél. 06 17 06 35 94 et 06 03 00 45 49. manalaya.fr
À Courchevel, tous les lundis, en juillet-août, entre 14 h et 16 h 30. 14 € la séance.

MÉDITATION

Institut Shangpa Karma Ling, Chartreuse de Saint-Hugon 73110 Arvillard. Tél. 04 79 25 78 00. rimay.net
Dimanches découvertes : 25 €, déjeuner compris ; week-end de découverte : 30 € la journée, prix auquel s'ajoute hébergement et les autres repas, le total tenant compte de vos revenus. **En Savoie**, certains monastères, toujours en activité, accueillent aussi des "retraitants" : www.guidestchiroptre.com

QI GONG

Marcel Quay-Cendre / Vitazen, 6, rue Alice-Eynard 73100 Aix-les-

Bains. Tél 06 85 54 76 56. energie-concept.strikingly.com
Cours hebdomadaires et stage week-end du 24 au 27 juin (180 €, repas compris).

YOGA

Anita Thévenot, 73440 Saint-Martin-de-Belleville / Val-Thorens. Tél. 06 50 88 62 35. escale-zen.fr
Entre 15 et 18 € la séance. En savoir plus : yogajournalfrance.fr

➤ SÉJOURS

Rando & Qi gong. Chalet Hôtel l'Eau Vive, D113, 73590 Saint-Nicolas-La-Chapelle. Tél. 04 79 31 60 46. hotel-eauvive.com
Au cœur du Val d'Arly, des séjours mariant rando et qi gong avec Thierry Devauton : du 24 au 30 juin, du 2 au 8 juillet, du 27 août au 2 septembre et du 3 au 9 septembre. À partir de 800 € la semaine tout inclus (hébergement, repas, cinq jours de randonnée encadrée). **Séjour Zen Attitude** à Aix-les-Bains 2 jours / 1 nuit avec petit déjeuner dans un hôtel 2 étoiles, soins inclus aux Thermes Chevalley (enveloppement, gommage etc.). À partir de 332 € pour un couple. valval.fr (à retrouver sur Cures détente).

➤ RENDEZ-VOUS

Pour tester, gratuitement, yoga, réflexologie plantaire, méditation, relaxation coréenne... **Les Journées du Bien-être** du 17 au 20 juillet à La Rosière. En savoir plus : larosiere.net
Quinzaine du Bien-être à La Tania du 23 juillet au 5 août. En savoir plus : latania.com

