

Lorélei Rodrigo

Professeur de yoga,
sophrologue
et accompagnatrice
en montagne

Lorélei Rodrigo vit dans le petit hameau du Tal entre Le Praz et La Tania, un véritable écrin de verdure et de nature préservée, entretenu par sa famille et en particulier par son grand-père, André Durandard, qui a tout rénové avec amour.

Lorélei a grandi ici et effectué ses études dans la vallée et à l'étranger (Irlande, Hollande, Sénégal, Etats-Unis...). « Quand j'étais plus jeune, je m'intéressais à de nombreux domaines et surtout au sport et à la montagne. J'ai donc commencé mes études dans le sport et j'ai appris les bases de l'anatomie et de la physiologie. » Passionnée de voyages et de rencontres, elle passe un Master de management de tourisme, d'hôtellerie et d'événementiel et parcourt de nombreux pays. Lors d'un séjour à Hawaï en 2005, elle découvre

un mode de vie qui est une révélation pour elle. « Là-bas, toute la population est « connectée ». Les gens sont très spirituels, ils mangent sainement, vivent dans une énergie particulière, en harmonie avec les autres et la nature. C'est là que j'ai été imprégnée de cet état d'être et que j'ai découvert le yoga. »

Cette expérience pousse Lorélei à se remettre en question et à changer progressivement de branche professionnelle. Après avoir repris et tenu pendant 5 ans la blanchisserie de sa mère, Pascale, elle se forme au yoga et passe son brevet d'état d'accompagnatrice en montagne, pour mieux comprendre l'environnement. « J'en suis venue à proposer plusieurs types de séjours "tout compris" avec nuitées et repas : des séjours ressourcement avec des séances de yoga, sophrologie, méditation et randonnées, des séjours sportifs avec un travail sur l'équilibre et la coordination ou des ateliers créatifs "zéro déchets", "créations cosmétiques avec des produits naturels", etc. » La jeune femme propose aussi des cours collectifs hebdomadaires pour les résidents, les touristes et les saisonniers et des cours privés à domicile. « Je vais bientôt proposer des consultations de sophrologie dans un vieux mazot appartenant à mon grand-père et qui sera installé cet automne au bord de l'étang au Tal. Je suis ravie car je suis très attachée à ce beau lieu. J'y ai mes racines et ma famille. »

La rayonnante Lorélei a trouvé sa voie

et sa raison de vivre : amener petit à petit les autres à se découvrir, s'ouvrir et à se réaliser, comme elle le fait pour elle-même. « C'est dans mon quotidien d'amener la présence dans mes actes, l'écoute et la bienveillance. J'essaie de manger des produits sains et locaux, de limiter au maximum mon empreinte sur mon lieu de vie qui m'est cher et j'ai envie de partager cela avec les gens. Le plus gratifiant, c'est leurs sourires et leurs retours positifs après les stages... Je n'attends rien en retour. Je le fais parce que ça vient tout seul, c'est fluide, juste et ça fonctionne. »

A l'avenir, Lorélei souhaite poursuivre sa quête d'épanouissement pour elle et pour les autres. « J'ai des projets avec les enfants de l'école du Praz. J'ai déjà effectué des sorties avec eux. Les enfants vivent déjà dans l'être et l'instant présent. Je leur donne plutôt des outils ludiques pour apprendre le respect de leur corps et celui de l'autre, les attentions bienveillantes, le respect de l'environnement. Je développe leur attention, la concentration... Mais j'apprends aussi beaucoup d'eux ! J'aimerais également organiser des ateliers avec les entreprises locales, avec la S3V, Courchevel Tourisme, la mairie et les sportifs. J'accompagne déjà des athlètes dans leur préparation aux JO et j'élaboré des ateliers pour des fédérations sportives. »

+ d'infos : www.manalaya.fr

Collectif de femmes professeurs de yoga, sophrologie, ayurveda, développement personnel, massage...



Se ressourcer, rencontrer d'autres passionnés, se libérer du stress ou déconnecter... tels sont les objectifs des séjours proposés par Lorélei et son association Manalaya