

# Les 3 Vallées

MAGAZINE OFFICIEL

ÉDITION SEASON – WINTER 2019-20

#03

SKI /  
MODE /  
EXPÉRIENCES /  
REPORTAGES /

ILLUSTRATION : MR TADEF

LE PLUS GRAND DOMAINE SKIABLE DU MONDE / THE WORLD'S LARGEST SKI AREA  
COURCHEVEL – MÉRIBEL – BRIDES-LES-BAINS – LES MENUIRES – SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE – VAL THORENS – ORELLE



# Yoga

À LA RECHERCHE  
de l'équilibre

Texte **Géraldine Vischi**

## YOGA AND THE SEARCH FOR HARMONY

**S**i, à ses prémices, le yoga a pu passer pour un effet de mode, il a su montrer par sa capacité à s'imposer dans la durée qu'il n'en est rien. Véritable atout physique et psychique dans la vie de tous ceux qui ont essayé et continuent aujourd'hui de la pratiquer, cette discipline est en vogue parce qu'elle apporte de réels bienfaits aux corps et à l'esprit. En vacances à la montagne, loin de votre quotidien, alors que vous avez décidé de tout couper pour parvenir réellement à breaker, il y a une chose que l'on vous conseille de conserver: vos cours de yoga! Mais dans un cadre bien différent de celui dont vous avez l'habitude, et dans un but lui aussi nouveau.

### QUAND SKI ET YOGA NE FONT QU'UN

Si une pratique régulière de yoga avant le séjour, de manière fluide et dynamique, peut vraiment agir sur les chaînes musculaires pour les dynamiser, les oxygéner, leur offrir résistance à l'effort, récupération et souplesse, « une fois sur place, c'est très efficace pour éviter les courbatures et autres désagréments liés à l'intensité de la journée de ski, une opportunité de calmer le rythme et de favoriser le vrai repos », explique Magali Salles, enseignante certifiée de yoga Prana Vinyasa et de yoga parent-enfant à Méribel. Anita Thévenot, professeure de Hatha yoga dans la vallée des Belleville, poursuit : « Le yoga a un apport certain dans la préparation du skieur avant qu'il ne parte sur les pistes. Sur un plan physique, cela permet de chauffer les muscles, de les étirer. Les postures sont spécifiques au ski avec la préparation des quadriceps, du bassin, des épaules. Sur le plan mental, quelques exercices respiratoires (pranayamas) vont permettre de s'élancer sereinement, d'être plus concentré et plus attentif à l'environnement. »

• • •

**W**hile its recent rise in popularity was initially seen as a fad, yoga has proven to be an authentic, long-term practice for countless people. This discipline has also enjoyed a widespread boom because it offers real physical and psychological benefits in the daily lives of those who have continued with it. While on holiday in the mountains, far from your regular routine, if you really want to take a break from it all then we recommend keeping up with your yoga classes! They may be part of your normal day-to-day life, but will take place in a far different setting and with a set of new objectives.

### A BLEND OF SKIING AND YOGA

Regular yoga sessions before your trip, with fluid, dynamic movements, can have great effects on your muscle chains to energize and oxygenate them while also boosting endurance, recovery, and flexibility. However, "when on holiday, yoga is also highly effective for aches, pains and other issues linked to intense days on the slopes. It is a chance to slow the pace of your day and foster actual rest," says Magali Salles, a certified teacher of Prana Vinyasa yoga and parent-child yoga in Méribel. Anita Thévenot, Hatha yoga teacher in the Vallée des Belleville, says that "yoga helps skiers prepare before they set off for the slopes. In physical terms, it warms up and stretches the muscles. The positions are adapted to skiing with a focus on the quadriceps, the pelvis, and the shoulders. In psychological terms, a selection of breathing exercises (called Pranayamas) enable skiers to start their days with a clear mind, stay focused for longer, and be more attentive to their surroundings."

• • •

« LES PRANAYAMAS VONT PERMETTRE DE S'ÉLANCER SEREINEMENT, D'ÊTRE PLUS CONCENTRÉ ET PLUS ATTENTIF À L'ENVIRONNEMENT. »

"PRANAYAMAS ENABLE YOU TO START YOUR DAY WITH A CLEAR MIND, STAY FOCUSED FOR LONGER, AND BE MORE ATTENTIVE TO YOUR SURROUNDINGS."



SYLVAIN AYMOZ

« LA MONTAGNE NE SERAIT-ELLE PAS LE SYMBOLE DE L'ÉLEVATION SPIRITUELLE ? »

“PERHAPS THE MOUNTAINS ARE A SYMBOL OF SPIRITUAL ELEVATION?”

• • •

**LÀ-HAUT, SUR LA MONTAGNE...**

En plus de ces apports concernant uniquement le ski, les effets du yoga sont multipliés en montagne. « C'est surtout le fait de pratiquer dehors qui change tout, confie Anita. Vous respirez un air pur et non pas celui vicié des salles de sport; les voies respiratoires sont dégagées. Et puis, il y a la notion de l'espace dans lequel on peut se déployer mais aussi l'harmonie avec la nature. » Lorélei Rodrigo, de l'école de yoga Manalaya, va encore plus loin dans son approche du yoga en montagne: cette dernière ne serait-elle pas le symbole de l'élévation spirituelle? « Le yoga étant une pratique profondément intégrative de l'environnement, bien sûr que le lieu de pratique offre une expérience tout à fait singulière! Puisque le défi majeur de notre ère est de s'impliquer au quotidien en cohérence avec des valeurs humaines et environnementales bien ancrées, les montagnes sont à titre d'exemplarité un panorama tout à fait puissant pour faire changer et bouger les esprits. Pourquoi? Parce qu'elles sont là, solides, érigées comme imperturbables, et que leur temporalité offre une dimension d'un bien plus large spectre en matière d'espace et de temps. »



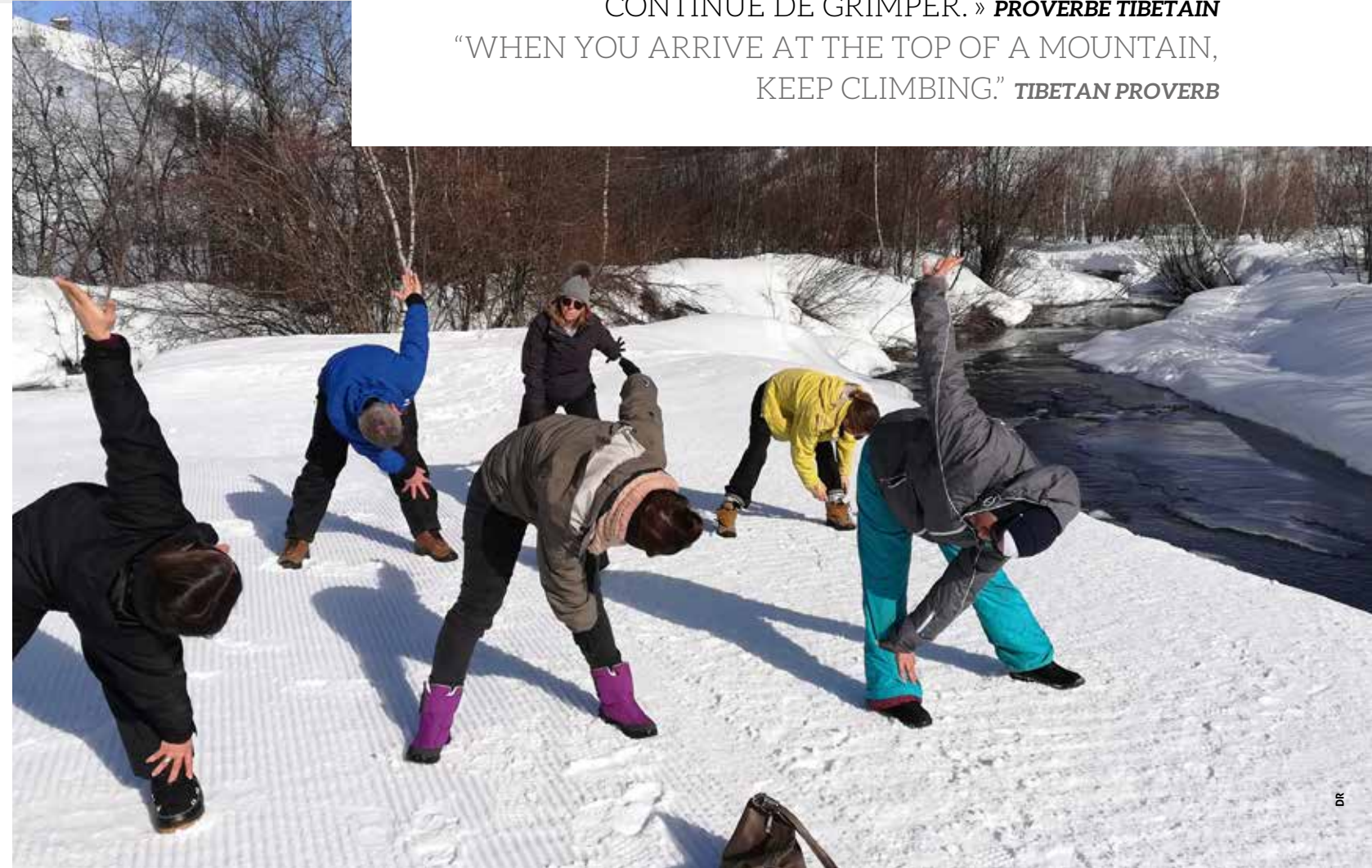
**HIGH UP IN THE MOUNTAINS...**

As well as the advantages targeted specifically at skiing, yoga provides a number of other benefits in the mountains. "Practicing outdoors is really what changes everything," says Anita. "You breathe pure air, not like in sweaty gyms, and your airways are completely clear. There is also a different concept of the space in which you can move, and a feeling of harmony with nature." Lorélei Rodrigo, from the Manalaya yoga school, goes even further in her approach to alpine yoga, considering the mountains to perhaps be a symbol of spiritual elevation. "As yoga is profoundly integrated into the environment, the place you practice can naturally make it a truly singular experience! As the biggest challenge of our time is trying to ensure our daily lives are in line with deep-rooted human and environmental values, the mountains offer an exceptionally powerful setting for changing and redefining our mindset. This is because they are so present, so solid, as if eternally immovable, and their particular temporality offers a far wider dimension in terms of space and time."

• • •



« QUAND TU ARRIVES EN HAUT DE LA MONTAGNE, CONTINUE DE GRIMPER. » **PROVERBE TIBÉTAIN**  
“WHEN YOU ARRIVE AT THE TOP OF A MOUNTAIN, KEEP CLIMBING.” **TIBETAN PROVERB**



## CONTACTS

### ANITA THÉVENOT

Thérapeute ayurvédique formée au Hatha yoga.  
Ayurvedic therapist trained in Hatha Yoga.  
escale-zen.fr / +33(0)6 50 88 62 35

### MAGALI SALLES

Praticienne de zen shiatsu et de soins du monde à domicile, enseignante certifiée de yoga Prana Vinyasa et de yoga parent-enfant, coach de vie, organisatrice d'événements zéro-déchet et bien-être, de séjours sportifs de développement personnel écoresponsables.

Practitioner of Zen shiatsu and world treatments at home, certified Prana Vinyasa & parent-child yoga teacher, life coach, organiser for courses focused on zero-waste, well-being, sports, personal development, and ecology.

sejour-coaching-nature.fr /  
+33(0)6 37 44 38 36

### LORÉLÉI RODRIGO

Professeure de Hatha et Vinyasa yoga, sophrologue et organisatrice de séjours bien-être à Courchevel.

Hatha and Vinyasa yoga teacher, sophrologist and well-being course organiser in Courchevel.  
manalaya.fr / +33(0)6 17 06 35 94

• • •

## UN POUR TOUS ET TOUS POUR LE YOGA

Il existe autant de yogas que de pratiquants et dans Les 3 Vallées, les professeurs ont largement intégré ce constat, s'adaptant non seulement à chacun de leurs cours mais également à chacun de leurs élèves. « Je propose un yoga respectueux des différences, explique encore Lorélei. Elles se perçoivent immédiatement dans le corps et dans le souffle de mes élèves. C'est en m'adaptant à la vibration de l'autre que je cherche à former un unisson, une fluidité et une aisance dans l'exercice du yoga. » Qu'il s'agisse de faire ses premiers pas dans la discipline, de progresser techniquement ou d'évoluer vers la découverte des mystères du soi, le yoga, où qu'il se pratique, cherche à révéler les potentiels de chacun en respectant ce que les grands yogis ont transmis de plus précieux : jouir du souffle de vie continuellement présent en soi... ■

## ONE FOR ALL, AND ALL FOR YOGA

There are as many types of yoga as there are people who practice it, and the teachers in Les 3 Vallées have fully understood this dynamic, adapting each of their classes to their students. "I offer a type of yoga that totally respects differences," says Lorélei. "These differences are immediately perceivable in the bodies and breathing of my students. By adapting to the vibrations of others, I strive to create unison, fluidity, and ease in the practice of yoga." Some students are first-timers, and others are looking to improve technically or to untangle the mysteries of the self. Wherever it is practiced, yoga seeks to reveal personal potential by respecting the most precious teachings the leading yogis have passed down – the joy of the continuous breath of life present within us all... ■



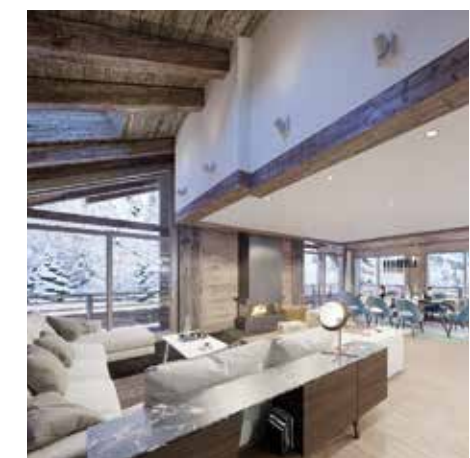
## LES GRANDS CHALET DES PISTES

25 APPARTEMENTS ET 3 CHALET  
DE 85 À 336 m<sup>2</sup> - 2 À 5 CHAMBRES

Livraison Décembre 2021



-  Emplacement exclusif et stratégique
-  Qualité de construction, de grand standing
-  Vues et panoramas exceptionnels
-  Ensemble de services para-hôtelières intégrés



Nos agences  
BARNES & PROMO6  
MÉRIBEL

+33 (0)4 79 08 90 00

388 Route des glaciers  
Résidence la Tougnète  
73550 Méribel

42 Rue des jeux olympiques  
Résidence les Grangettes  
73550 Méribel