

http://www.femmeactuelle.fr
 /call/cliccommand
 /16636093
 /[timestamp]?
 http://www.femmeactuelle.fr
 /votre-avis
 /votre-avis
 /Ep7fu.pr/2tLy1wjU
 /sX.zK.ox.Zy
 /zNtUogu.f
 /Hd7iQt3

Femme actuelle

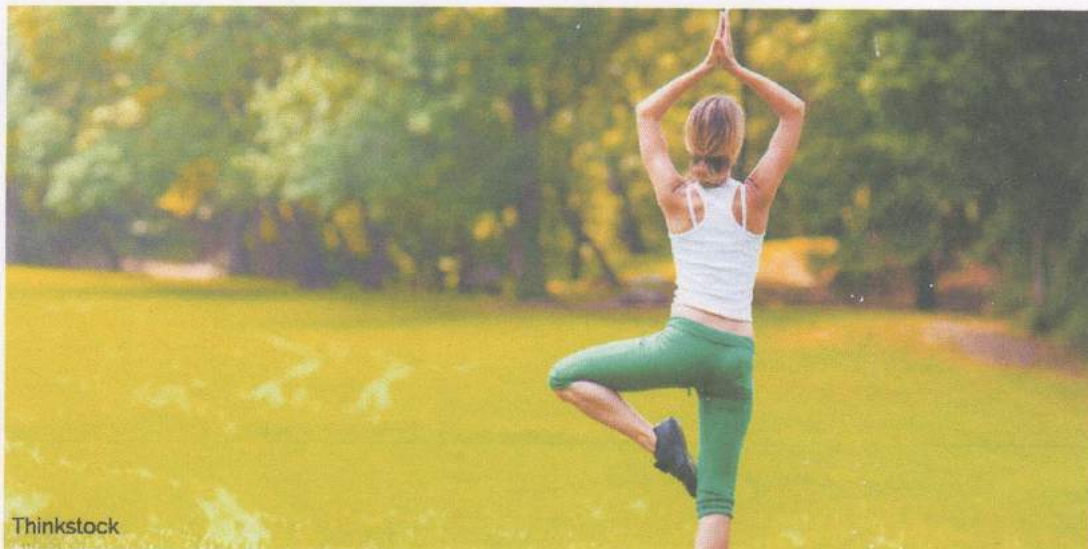
Me connecter

Recherche



googletag_pubads(, de fine Passback ("(228216569/Femme Actuelle Bien-Etre/Sport-fitness/Banniere-Haute",[728, 90]) est Targeting("origine" ["acohob"])) dientax:(rif (typeoff(asa_resize) == 'undefined' || (typeoff(asa_resize) != 'undefined' &&

Les atouts forme du yoga-rando



Thinkstock

Les fondamentaux du yoga associés à la marche : tel est le concept original de cette variante en plein air, que notre journaliste a testé pour vous.

Le principe

Ni postures ni contorsions comme dans un cours de **yoga (/bien-etre/bien-dans-ma-tete/cours-de-yoga-se-relaxer-1993053)** classique : le YogiWalkie®, c'est avant tout de la **marche sportive (/bien-etre/sport-fitness/fiches-sports/marche-rapide-bonnes-raisons-de-s-y-mettre-sport-25648)** en pleine nature. Un parcours varié de 6 km, environ 1h à 1h30, à travers bois et champs, revisité façon yogi, avec une attention particulière apportée au placement du corps, à la respiration, aux sensations et aux émotions. Du coup, pas besoin de trimbaler un tapis, ma tenue de fitness basique, confortable et respirante, ainsi que mes chaussures de running suffisent.

Le déroulé

On commence par s'échauffer en marchant de plus en plus vite et en se concentrant sur l'ancrage dans le sol (appui + placement du centre de gravité). Toujours en marchant, on effectue des exercices de **respiration (/bien-etre/soins-bien-etre/respiration-abdominale-thoracique-bienfaits-27632)**, comme inspirer et expirer par la narine droite pour se booster. On se concentre ensuite sur ce que l'on entend, voit et sent, autour de soi, puis en soi, avant de s'arrêter pour enserrer un arbre, figure du yoga par son enracinement, sa hauteur, sa souplesse. Le cours se termine par un travail d'équilibre, la salutation au soleil, des étirements doux et un

Fa

Caroline Henry

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies pour vous proposer des contenus et services adaptés à vos centres d'intérêt. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre **Charte pour la protection des données personnelles** (<http://www.femmeactuelle.fr/charte-pour-la-protection-des-donnees-personnelles-02538>).

peu de relaxation/méditation.

Les sensations

J'ignorais que l'on pouvait mettre un pied devant l'autre en ressentant autant de choses. Là, on abandonne le mode «pilotage automatique» de tous les jours pour marcher «en pleine conscience», c'est-à-dire en prêtant attention à ses émotions, à son corps et à son environnement. Moi qui d'habitude peine à canaliser mon énergie, je réussis à me concentrer parce qu'on marche en permanence et que les «exercices» sont variés, alors que mon attention serait vite partie si on était restées sur un tapis.

Les bienfaits

On cumule ceux de la marche (effort cardio-respiratoire, dépense énergétique) et du yoga (travail de l'équilibre, de la souplesse, renforcement des muscles profonds, rééquilibrage des énergies). Mieux : en les associant, on potentialise certains de leurs bénéfices communs (élimination des toxines, diminution du **stress** (<http://www.femmeactuelle.fr/page/tag/stress>), positivité...). Moi, si speed, j'en ressors apaisée et archi-détendue...


Où pratiquer ?

En Bretagne, à l'école nomade de yoga, à l'éco-hôtel Spa Yves Rocher (www.lagreedeslandes.com (<http://www.lagreedeslandes.com/fr/index.php>)), et bientôt ailleurs en France car des professeurs se forment auprès de la créatrice de la discipline. En attendant, on peut s'en inspirer lors de nos promenades en y injectant de la respiration de l'équilibre, de la relaxation...

Retrouvez les atouts bien-être de l'aqua-yoga (/bien-etre/sport-fitness/fiches-gym/aqua-yoga-atouts-bien-etre-32508)

A lire aussi : Marche afghane : respirer pour aller loin (/bien-etre/sport-fitness/fiches-sports/marche-afghane-pleine-conscience-33349)

Vous pratiquez le yoga pour...

 829 participants

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies pour vous proposer des contenus et services adaptés à vos centres d'intérêt. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre **Charte pour la protection des données personnelles** (<http://www.femmeactuelle.fr/charte-pour-la-protection-des-donnees-personnelles-02538>).