

# VACANCES YOGA AU CŒUR CARAÏBE



Partir en « vacances-yoga », c'est s'offrir du temps pour se reposer et se ressourcer tout en se dépaysant. Récit d'une semaine dans les Caraïbes au cœur de l'hiver avec, au quotidien, yoga et méditation.

Par Laurence Pinsard





Yoga près de la piscine à la villa © Nathalie Sauvegrain.



Partner yoga à la plage © Lisa Mazoyer

Le 16 novembre dernier, j'ai rendez-vous à 8 h du matin à Orly avec l'équipe de l'association Pure Experience<sup>1</sup>. Destination ? Santo Domingo ! Une semaine de vacances-yoga, après une rentrée bien chargée, c'est une aubaine. Si cette île des Caraïbes est plutôt connue pour le Sud et ses séjours « *all inclusive* », la péninsule de Samana, au nord est de la République dominicaine, est plus sauvage et plus préservée. Autrefois village de pêcheurs coupé du reste du pays, Las Terrenas est à présent une petite station balnéaire plutôt tranquille. Des kilomètres de plages bordées de cocotiers, une eau transparente, des températures plus que clémentes : un petit bout de paradis...

C'est au petit matin que nous découvrons la vue sur la baie, sublime. La villa dans laquelle nous logeons est plantée sur une colline, surplombant la forêt et l'Océan. « C'est absolument magnifique » se réjouit Hélène qui participe au voyage. Sur la terrasse de la superbe villa, le dieu Soleil nous attend. Il est à peine 6 h 30, mais avec le décalage horaire, tout le groupe est en tenue, tapis déployés, prêts à le saluer.

### ACCUEILLIR ET S'ACCUEILLIR

Nous cheminons vers la plage où Agnès Cassonnet (en couverture de ce magazine), l'une des enseignantes, nous propose une pratique régénérante, spécialement conçue pour étirer et remettre le corps en mouvement après un long vol international. Les pieds dans le sable, nous enchaînons des postures d'étirement du dos et des jambes et quelques torsions. Le vent et le soleil nous caressent la peau, les vagues recouvrent nos pieds puis se retirent. Cette séance nous permet de nous remettre en mouvement, d'étirer les jambes, de délier les épaules et le dos. C'est aussi l'occasion d'accueillir le cadeau que nous nous sommes fait en participant à ce voyage : une semaine dans les Caraïbes, pour se poser, se reposer et profiter chaque jour de pratiques de yoga et de méditation. Car prendre des vacances de yoga, c'est s'ouvrir à un rythme différent, plus tranquille, dont on profite dans un cadre naturel

inspirant, c'est s'offrir du temps et de l'espace pour découvrir ou approfondir la pratique du yoga, c'est s'offrir le temps et l'espace pour profiter de la vie et aborder son existence avec une énergie et une créativité renouvelées. Mon intention pour ce séjour ? Me poser intérieurement pour accueillir la détente, les plaisirs et toutes les surprises qui nous attendent dans les jours à venir, m'ouvrir aux autres et cultiver la gratitude. Une parenthèse enchantée s'ouvre, j'ai envie d'en profiter !

### FRUITS FRAIS ET FARNIENTE

Régénérés, nous retournons à la villa pour savourer notre premier brunch. Au menu, des fruits frais, juteux et savoureux, ananas, papayes, bananes mais aussi des salades colorées, des avocats extraordinaires, des jus et smoothie bien rafraîchissants. Le rythme de la journée, avec les séances de yoga matinales, nous invite à n'avoir que 2 repas par jour. Le brunch est donc suffisamment complet pour que nous soyons nourris jusqu'au soir. C'est Daniel et son équipe (dont sa femme) qui s'occupent des repas et nous proposent au cours du séjour des produits frais et des plats locaux. Discuter avec eux est l'occasion de s'informer sur la vie locale et de mieux comprendre la culture dominicaine.

Et après le brunch, quel programme ? Far-nien-te ! Chacun a sa manière de profiter de son après-midi : lecture, baignade dans la piscine, promenade le long de la plage...

La seconde pratique de yoga de la journée débute un peu avant la tombée de la nuit. Agnès nous guide dans une séance qui allie la douceur et l'engagement dans les postures et elle ajoute la petite touche qui lui est propre en agrémentant la séance de petites histoires et de haïkus (sorte de poèmes japonais) qui, à chaque fois, nous relie au moment présent, à l'endroit où nous sommes, à ce que nous sommes en train de vivre. Nous nous retrouvons ensuite autour du dîner, détendus et régénérés.

Photo d'ouverture L'arbre de l'amitié devant une peinture murale à Las Terrenas © David Cassonnet



### UN SAVOUREUX COCKTAIL DE YOGA

D'une journée à l'autre, le programme varie. Il y a toujours une séance matinale de Hatha Yoga et une autre séance le soir de Yin Yoga, de Vinyasa, de méditation ou de Holoyoga (spécialité d'Alexia Fachon, à découvrir dans le prochain numéro d'Esprit Yoga). Les cours sont guidés par 3 professeurs différents, chacun avec son style, son énergie, ce qui fait qu'il y a une jolie variété dans les propositions. Pratique douce ou plus engagée, fluide ou plus précise sur les alignements, dynamique ou méditative, c'est un savoureux cocktail de yoga ! « C'est une vraie chance d'avoir eu 3 enseignants de yoga car chacun nous propose des explorations différentes, c'est très riche », s'enthousiasme Hélène. « La pratique du yoga avec 3 profs différents est une expérience très enrichissante pour 2 débutants comme nous » confirme Catherine, l'une des participantes. Pour Muriel, qui pratique seule chez elle d'habitude, la diversité des cours a résonné avec sa pratique personnelle et lui a permis de l'enrichir. Un soir, Alexia propose une méditation guidée autour du pardon avec un tirage de carte à la fin : beau moment pour laisser partir certaines rancœurs, se réconcilier, ouvrir son cœur. Les cartes amènent un petit supplément d'âme à la soirée et permettent un joli moment de partage.

Au coeur de la cascade © Nathalie Sauvegrain.

### PROFITER D'UN SOIN

Chaque jour, il est possible de recevoir des soins. Alexia Fachon propose des massages à la fois doux et profonds qui remportent tous les suffrages. Pour les explorateurs d'intériorité, il est possible d'expérimenter, toujours avec Alexia, un soin en Holoénergie. C'est un soin très profond et apprécié. Hélène, qui l'a expérimenté, indique que « cela a notamment considérablement amélioré mes problèmes de sommeil ».

Agnès a également apprécié la séance autour d'un thème qu'elle a choisi et qui est central dans sa vie. « Je me suis laissé guider par la voix douce, posée et délicieusement rassurante d'Alexia qui, de fil en aiguille, m'a permis d'explorer l'émotion choisie en début de séance ». Muriel, quant à elle, ne tarit pas d'éloges sur le massage d'Alexia qui « apporte une détente profonde ». Enfin, Jean-Philippe propose des séances de kinésiologie. Si le soin est moins « impressionnant », les résultats sont là également. L'une des personnes présentes venait de perdre une amie proche et était arrivée avec un lumbago. Le lendemain de la séance, très axée sur la visualisation et la « pensée positive », elle se sentait moins perturbée par ce décès, plus positive, et ses douleurs dans le bas de dos avaient disparue.

### PATAUGER DANS LA GADOUÉ

Evidemment, le séjour sera l'occasion d'explorer à peu près toutes les plages environnantes pour aller vérifier si le sable y est plus blanc et la mer plus bleue et plus chaude ! Chacune des baignades est l'occasion de savourer notre chance, d'en profiter. Mais le moment fort du séjour s'articule autour d'une excursion vers la cascade d'El Limon. Au moment de notre séjour, c'est la fin de la saison des pluies. Le sol est boueux et





à notre arrivée on nous indique qu'il est impossible de passer les rivières à pied, car le niveau de l'eau est trop haut... Qu'à cela ne tienne, nous louons quelques chevaux, uniquement pour les personnes qui n'osent pas traverser à guet et pour les enfants. Pour les autres, l'aventure commence ! Agnès est la première à s'immerger, en tongs ! Même pas peur ! Après avoir bien pataugé, nous cheminons gaiement sur le sentier qui traverse des champs, des cocoteraies, une forêt tropicale. Une dernière rivière à traverser avant d'atteindre, enfin, la cascade. Quel spectacle et quelle formidable énergie ! La chute d'eau fait 40 m de haut, elle se jette dans une piscine naturelle où il fait bon se tremper après la petite randonnée. C'est d'ailleurs ce que font Agnès et Alexia, avec bonheur. Sur le retour, tout le monde est ravi de la balade et du côté « aventure » que celle-ci a pris. « C'était génial, s'enthousiasme Hélène, le temps maussade a pimenté l'excursion. »

De retour à la Villa, pendant la séance de Yin Yoga, Agnès revient sur la journée. Elle évoque notamment l'inconfort que cela a créé pour certains d'entre nous et, finalement, le bonheur que ça a été de patauger dans l'eau comme des enfants. Elle a raison : c'est important de se connecter à son enfant intérieur, c'est un accès vers la joie !

### AU CŒUR DE LA VIE LOCALE

L'excursion suivante, proposée quelques jours plus tard, permet d'être au cœur de la vie locale. « Nous avons croisé plein de villages colorés où les gens posent leurs chaises devant leur porte et discutent avec leur voisin, un enfant dans les bras, en regardant les voitures, les chevaux passer devant eux, les pieds réchauffés par un chien errant un peu maigrichon, raconte Agnès, enchantée par l'expérience. Dans un village où nous nous sommes arrêtés, nous avons eu l'occasion de déguster un délicieux pain encore chaud et moelleux au doux parfum de cannelle, une spécialité locale. » Tout le trajet est un émerveillement de tableaux vivants et colorés, irradiés par la lumière du petit matin. La balade en bateau vers le parc naturel de Los Haïtises nous permet de découvrir la splendide baie de Samana. Soleil, ciel bleu, paysages de rêve : tout va bien ! Les pélicans des Frégates, avec leur gorge rouge gonflée de vie, volent au dessus de nos têtes.

Le séjour se termine comme il a commencé, par une séance de yoga sur la plage. « Le must, selon Muriel, les pieds dans l'eau et les yeux dans l'océan. » Un détail a changé cependant : le soleil est beaucoup plus présent tant à l'extérieur qu'à l'intérieur. C'est l'occa-



Pêcheurs sur la plage © Agnès Cassonet.

sion d'expérimenter la pratique en duo et de se laisser aller à la confiance, aux sensations d'être portée ou de supporter l'autre, dans la bienveillance. Tout cela est tellement agréable !

Alexia, chef d'expédition, résume cette Pure Expérience ainsi : « une belle évasion entre mer turquoise et cascade argileuse, ciel et terre, pluie et soleil, pauvreté et abondance... et d'ajouter que puisque de pur.e.s aventurier.e.s ont ouvert la voie, rendez-vous est pris pour janvier 2019, après la saison des pluies » !

Deuxième séance de yoga sur la plage avec Agnès © Lisa Mazoyer.



(1) L'association Pure Experience ([www.pure-experience.com](http://www.pure-experience.com)) propose de nombreux séjours différents autour des thématiques suivantes : Yoga & Océan, Yoga & Montagne, Yoga et Détox et Yoga Evasion.