



SE RELIER AU MONDE VÉGÉTAL

Enseignant de Hatha Yoga, Laurent Sindrès propose des journées de retraite en plein Paris. Pendant ces moments suspendus, il enseigne le Hatha Yoga sur fond de « musique des plantes ». Comment cela fonctionne t-il ? Une technologie traduit l'activité électrique d'une plante en sons via un boîtier raccordé à ses racines pour nous plonger dans toute sa structure vibratoire. Pour Laurent, cette expérience est un voyage émouvant. D'après lui, les plantes ont de nombreuses choses à nous enseigner. À expérimenter !

Plus d'informations : www.lesyogisheroiques.com

C'EST NOUVEAU !



Le nouveau temple du yoga bordelais

Avec plus de 400 m² sur 3 étages en plein cœur de Bordeaux, le tout nouveau Satnam Club pourrait bien devenir le nouveau temple du yoga bordelais !

Dans cet espace magnifique qui a été aménagé selon les règles du Vastu Shastra (la science de l'architecture énergétique de l'Inde ancienne), deux très belles salles de pratique et un grand salon, face à l'accueil et au bar où l'on peut commander un jus, un repas ou sa carte de yoga. « Plus qu'un studio, Satnam Club est un lieu de vie autour du yoga et du bien-être », indique Séverine Hermary, créatrice de ce bel endroit. « Toutes les pratiques de yoga, du Hatha au Vinyasa en passant par le Yin et le Kundalini seront proposées », précise Séverine. Les clients pourront aussi profiter d'un sauna japonais et de toute une panoplie de massages énergétiques.

www.satnam-club.com



ON A TESTÉ !

Remettre le corps au diapason

Dans la salle de soin, une table de massage et une panoplie impressionnante de bols himalayens et de diapasons thérapeutiques. Je m'allonge sur le dos. Lydéric Auclair, le sonothérapeute place un premier bol sur l'un de mes pieds et le fait résonner. La vibration sonore se répand de manière concentrique. Les bols se déplacent sur mon corps pour être joués sur les méridiens énergétiques. Je suis rapidement à la fois très détendue et, en même temps, le ressenti est très fort. J'ai l'impression que toutes mes cellules se mettent à vibrer. Je perds toute notion de temps. Je me sens entre la veille et le sommeil. Des images comme dans un rêve se présentent. Je me sens bien. Après les bols, ce sont des diapasons thérapeutiques que le sonothérapeute fait résonner sur différentes zones du corps. « Les bols ouvrent et les diapasons viennent fixer l'énergie », précise Lydéric. A l'issue de la séance, je flotte, je plane... Heureusement, tout est fait pour que la sortie de soin se fasse en douceur : je bois tranquillement une infusion, le temps de « revenir ». Les bienfaits du massage sonore ? Selon le besoin, il peut détendre ou énergiser. C'est en tout cas un soin de relaxation profonde très agréable à recevoir, qui évacue le stress et apporte une profonde sensation de calme et de mieux-être. L.P.

www.zen-and-sounds.com