



Gaëlle Cosnuau

Démystifier les retraites de Yoga

DÉMYSTIFIER LA RETRAITE DE YOGA :

TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR !



Si vous vivez quelque part dans le monde où le yoga est populaire, je suis à peu près certaine que vous avez entendu parler des retraites de yoga. Vous vous êtes peut-être demandé ce qui se passe réellement lorsqu'un groupe d'inconnus se rend dans un endroit lointain ou tout proche pour s'immerger dans cette pratique.

Ne mangent-ils que des légumes ?

Combien d'heures de cours par jour ?

Et si je ne suis pas doué pour le yoga, puis-je quand même y assister ?

Pourquoi voudrait-on sacrifier des vacances pour se faire torturer sur le tapis ?

Autant de questions très pertinentes et courantes pour les personnes qui n'ont jamais participé à une retraite mais qui sont curieuses de vivre cette expérience.

Je vais tenter de répondre à quelques questions que vous vous posez sur les retraites car vous n'avez peut-être personne à qui le demander, vous vous sentez trop mal à l'aise de poser la question ou vous avez simplement décidé que les retraites de yoga ne sont pas pour vous.

Voici donc un aperçu de la "parfaite" retraite 101.

Qu'est-ce qu'une retraite de yoga ?

Une retraite de yoga est généralement un séjour de 1 à 2 journées ou encore un voyage de 4 à 7 jours dirigé par un ou deux professeurs de yoga et un groupe de 10 à 20 étudiants dans un lieu particulièrement inspirant.

Les retraites de yoga comprennent des cours, des ateliers, tous les repas ainsi que du temps libre pour se détendre et se déconnecter.



Les retraites de yoga conviennent-elles à tout le monde ?

Une retraite de yoga peut convenir à tout le monde, mais il est souvent utile d'avoir une certaine expérience du yoga. Il est préférable de parler ou d'écrire au professeur qui dirige la retraite pour s'assurer qu'il est ouvert à toutes vos préoccupations. La plupart des professeurs accueillent tout le monde, alors ne vous inquiétez pas si vous ne pouvez pas encore placer votre jambe derrière votre tête.

Faut-il être bon en yoga pour participer ?

Absolument pas, c'est pourquoi nous appelons cela une pratique. Tous ceux qui participent à une retraite de yoga travaillent sur quelque chose, qu'il s'agisse de développer une base ou d'explorer parfois des postures plus avancées. Les retraites vous offrent plus de temps et d'espace pour explorer votre pratique, afin que vous puissiez rentrer chez vous avec une compréhension plus profonde.

Comment choisissez-vous votre retraite ?

Le marché des retraites est certainement saturé, il est donc préférable de trouver une fourchette de prix, une durée et un lieu qui vous intéressent. Il est généralement utile de connaître le professeur ou d'avoir pratiqué avec lui pour vous assurer que vous aimez son style et son approche. Si ce n'est pas possible, essayez de communiquer avec le professeur par courrier électronique pour discuter des blessures éventuelles que vous avez et des points spécifiques sur lesquels vous voulez vous concentrer pendant votre séjour. Vous pouvez également demander si le centre de retraite propose autre chose que du yoga, comme du paddleboard, du bénévolat, des cours de cuisine ou d'autres explorations et aventures locales.



Que couvre généralement le prix de la retraite et quelle est la fourchette de prix habituelle ?

En général, le prix d'une retraite de deux jours ou plus couvre l'hébergement, les trois repas par jour et les cours et ateliers de yoga. Certains professeurs incluent des excursions dans le prix, d'autres non, il est donc préférable de vérifier les détails. La plupart du temps, quand elles se tiennent à l'étranger, le billet d'avion n'est pas inclus, de même que les services de spa, les pourboires et les boissons alcoolisées. Le prix moyen d'un court séjour d'environ une semaine varie considérablement, entre 1500 et 4000 dollars, selon le lieu, la préférence de chambre (chambre individuelle ou partagée) et le professeur.

Quelle quantité de yoga faites-vous pendant les retraites ?

La quantité de yoga varie selon les retraites, il est donc préférable de s'adresser à l'instructeur. Pour celles que j'ai organisées, nous avons pratiqué le yoga et la méditation au minimum 7 heures par jour, 4 heures le matin et 3 heures l'après-midi et parfois plus. Ce n'est évidemment pas pour tout le monde, mais tout de même très accessible.

Qu'est-ce qu'elles ont de si spécial et pourquoi devrais-je y aller ?

Les retraites sont des expériences extraordinaires. Chaque fois que j'en ai organisé, ou que j'en ai suivi, je vois bien que les participants se déconnectent du travail, de la technologie et de la routine de la vie quotidienne et se reconnectent en fait à eux-mêmes. Les retraites vous immergent dans la nature avec un groupe d'individus partageant les mêmes idées, tous engagés dans un même voyage. Vous pouvez explorer et approfondir votre pratique tout en affinant les postures et en élargissant vos connaissances de la philosophie yogique.

Vous vous faites de nouvelles connaissances ou amis et rentrez chez vous avec un lien fort qui continue à se développer parfois bien au-delà de la retraite. Elle vous donne l'occasion de réfléchir, de clarifier et de guérir certains de vos problèmes. Elle offre de l'espace pour faire face aux peurs et grandir en tant qu'individu. Par-dessus tout, de mon point de vue, c'est l'un des moyens les plus puissants de se transformer.

J'ai essayé de répondre aux questions de base sur les retraites de yoga afin que vous puissiez vous faire une idée de ce que vous voulez faire. Pour ma part, je suis réellement conquise !



Gaëlle Cosnuau



Yogacharya (Maître en Yoga), professeure depuis 20 ans et guidant des retraites de yoga en toutes saisons depuis 2008, au Québec et en France

yogapourtous.ca

gaellecosnuau.ca

Ma prochaine retraite de Yoga d'une journée est le 2 octobre 2022 - Une nouvelle est à l'horaire généralement chaque deux mois .

https://yogapourtous.ca/retraite_oct_1243.htm

Démystifier les retraites de Yoga .

Si vous vivez quelque part dans le monde où le yoga est populaire, je suis à peu près certaine que vous avez entendu parler des retraites de yoga. Vous vous êtes peut-être demandé ce qui se passe réellement lorsqu'un groupe d'inconnus se rend dans un endroit lointain ou tout proche pour s'immerger dans cette pratique.

Autant de questions très pertinentes et courantes pour les personnes qui n'ont jamais participé à une retraite mais qui sont curieuses de vivre cette expérience.

Je vais tenter de répondre à quelques questions que vous vous posez sur les retraites car vous n'avez peut-être tout simplement personne à qui le demander, vous vous sentez peut-être mal à l'aise de poser la question ou vous avez simplement décidé que les retraites de yoga ne sont pas pour vous.