

VOGUE

BEAUTÉ

5 retraites wellness à moins de 4h de Paris à booker en 2020

PAR MARIE BLADT
28 JANVIER 2020

Du Pilates sous le soleil du Maroc, du yoga les pieds dans le sable en Corse, ou encore de la méditation dans une ferme bio en Angleterre... Pour bien débuter l'année, et si on réservait une retraite de quelques jours à même de (se) ressourcer en express ?



2. Pratiquer le yoga à Ramatuelle



Impossible de lister les retraites de ce début d'année sans y inclure le programme du **Tigre Yoga Club**, l'un des clubs de yoga le plus pointus de Paris. Au mois d'avril, le club met le cap sur Ramatuelle, dans le ravissant hôtel La Vigne plus précisément, pour 4 jours de yoga sous la tutelle d'**Anne Vandewalle**. Si ce n'est pas pour la beauté des lieux, que ce soit la magnifique salle en verrière qui accueille les cours de yoga, constamment baignée de lumière et avec vue directe sur la nature environnante, ou des alentours, comme le bord de mer à explorer lors de marches en pleine conscience, on y va pour la capacité des professeurs sur place à élever le sentiment de sérénité et de confiance enfuis en soi. Avec un thème central, au sortir de l'hiver : se revitaliser pour mieux accueillir le printemps, au diapason de la nature. *"Quatre jours et quatre nuits pour vous réaccorder à la Nature et ses rythmes, pour vous délester des tensions, de la fatigue et des ondes négatives de l'hiver, pour reprendre contact avec la vibration puissante et réanimer le souffle de vie qui vous habitent."*

Quand ? Du 16 au 19 avril 2020

*"The Power of Transition" Happy Yoga Retreat by Anne Vandewalle à La Vigne de Ramatuelle , 1250 euros en chambre individuelle et 1050 euros en chambre partagée. Infos & réservations : lavignederamatuelle@gmail.com
<http://lavignederamatuelle.com/>*