



## Le YOGA à l'école, c'est officiel !

Le RYE (Recherche sur le yoga dans l'éducation) est un organisme de formation qui promeut l'utilisation du yoga dans l'éducation, dans le respect de la laïcité. Il a été créé en 1978 par Micheline Flak, alors

professeure d'anglais et de yoga. L'expérience et la reconnaissance acquises depuis ont valu à la RYE d'obtenir cette année l'agrément de l'éducation nationale. Les enseignants formés au RYE proposent des sessions de yoga adaptées au contexte scolaire : en position assise, debout entre table et chaise, ou encore en salle de sport, atelier péri-éducatif, etc. Adaptables aux différentes disciplines enseignées à l'école et à tous les niveaux, ces exercices optimisent les capacités d'apprentissage et favorisent l'attention et la concentration des élèves. La pratique sur le terrain montre que le yoga participe aussi à l'amélioration du climat scolaire pour tous les membres de la communauté éducative. [rye-yoga.fr](http://rye-yoga.fr)

## Une retraite yoga au bout du monde... ou au coin de la rue



Si votre cours hebdomadaire ne suffit pas à satisfaire votre amour du yoga, essayez donc une retraite. Durant quelques jours, vous vivrez yoga, respirerez yoga, penserez yoga, entouré de passionnés et d'enseignants dévoués. Escape Yoga est passé maître dans l'organisation de ces séjours qui marient tourisme et pratique intensive des postures et de la méditation. Chacun y trouvera son bonheur. Les plus chanceux choisiront de partir au bout du monde, en Inde, berceau du yoga, en Thaïlande ou au pied de l'Himalaya, les plus pressés s'offriront une bulle de respiration, le temps d'un week-end en famille en Normandie consacré à la pratique yogique à deux.

Renseignements et inscriptions sur [yoga-escape.com](http://yoga-escape.com)

## Le yoga, c'est bien (aussi) à deux

Le yoga n'est pas qu'introspection, mais une aventure humaine et collective. Yoga & co propose ainsi chaque dernier mercredi du mois un atelier à l'intitulé évocateur : yoga à deux.

Chaque dernier mercredi du mois au 15, quai de Seine (Paris). 10 € par personne - [yogaandco.fr](http://yogaandco.fr)

## L'amour, toujours l'amour

À l'occasion de son 10<sup>e</sup> anniversaire, le Collège national de yoga, membre de la Fédération inter-enseignements de Hatha yoga (FIDHY), organise des rencontres exceptionnelles autour du thème « L'amour dans la voie spirituelle ». Ces conférences sont ouvertes à tous. L'occasion de découvrir un lieu étonnant, la Ménagerie de verre, à Paris, et d'écouter des spécialistes venus des quatre coins de France : docteurs en théologie, enseignants de yoga, philosophes, poètes, musiciens, psychologues, religieux, scientifiques... Une assemblée éclectique qui nous rappelle que l'amour se trouve au centre du cheminement spirituel et de la quête du bonheur dans la plupart des cultures et des religions. Le message de l'amour est universel. Les 17, 18 et 19 janvier 2014 à la Ménagerie de verre (Paris). Renseignements sur [collegeyoga.fr](http://collegeyoga.fr) ou au 01 34 14 48 23

## Du nouveau à Nice

Imaginé par Andrei Sidersky, le Yoga 23 est une méthode d'enseignement du yoga, basée sur les techniques traditionnelles du Hatha yoga, du pranayama et de la méditation, qui privilégie l'approche thérapeutique, la relaxation et le développement personnel. Le contenu des cours, élaborés autour de vingt-trois matrices d'exercices de base, s'adapte aux moments de la journée, les pratiques du matin insistent sur les effets assainissants pour le corps ; celles du midi et du soir sur le renforcement du mental.

Renseignements sur [yoga23.fr](http://yoga23.fr)

## Le yoga c'est pas pour les « bolos » !

Si les cours accueillent peu d'adolescents, le yoga apporte pourtant des réponses aux maux qui assaillent cette génération sur le difficile chemin vers l'âge adulte : manque de confiance en soi, difficile rapport au corps, émotivité... Le studio 123 Yoga propose tous les quinze jours un cours conçu autour des attentes des ados.

Renseignements : [123yoga.net](http://123yoga.net) ou 06 62 12 40 00

## Vous prendrez bien un petit cocktail détox ?

Le bar à cocktails parisien L'Ambre, dont le décor évoque les clubs du Manhattan des années trente, innove en agrémentant sa carte de recettes à base d'essences florales et de produits bio. Des saveurs étonnantes et, pour une fois, que l'on peut boire sans modération ! [www.l-ambre.fr](http://www.l-ambre.fr)