



Les stars du yoga se retrouvent une fois par an en Californie

ROB KUNKLE / GOODLUX

CALIFORNIE - YOGA

MÉDITATIONS PACIFIQUES

Chaque année, les fans de la discipline se retrouvent sur la côte ouest des États-Unis autour des meilleurs professeurs américains. L'occasion d'une pause très californienne.

Neuf heures du matin dans la Grand Ball Room de l'hôtel Hyatt Regency de San Francisco. Cent cinquante tapis sont soigneusement alignés et autant d'apprentis yogis et yoginis se recueillent avant une journée de pratique intensive. Equipé d'un micro-casque comme une

star de la pop, l'enseignant Baron Baptiste, vedette incontestée aux États-Unis, entre en scène sous les applaudissements. Et donne le signal de départ d'un long week-end de cours, de conférences, de rencontres et de shopping entièrement consacré au yoga. Cette année encore, l'événement

PRATIQUE

Y ALLER

Cet été, Air France propose 10 vols directs par semaine entre Paris et San Francisco, à partir de 770 € A/R. Renseignement au 3654 ou www.airfrance.fr

CONFÉRENCES

San Francisco n'est pas la seule ville à accueillir cet événement fédérateur. D'autres conférences de ce genre sont organisées par le *Yoga Journal* à New York, Miami, dans le Wisconsin et le Colorado tout au long de l'année. Une excellente occasion d'allier voyage et bien-être.

www.yjevents.com et sur son site : www.yogajournal.com

SE LOGER

Cavallo Point Lodge
601 Murray Circle, Sausalito
Tel: + 1 415 339 4700
www.cavallopoint.com

Ce resort, lové dans la verdure du parc de Baker Fort à Sausalito, offre une vue imprenable sur le Golden Gate Bridge. Son restaurant, le Murray Circle, est récompensé d'une étoile au guide Michelin.

Warwick Hotel
490 Geary Street,
San Francisco
Tel: + 1 415 928 7900
www.warwickssf.com

Situé dans le quartier d'Union Square, véritable temple du shopping, ce bel hôtel trois étoiles fera le bonheur des *fashionistas*.

SE RESTAURER

The Cheesecake Factory
au 7^e étage de Macy's
251 Geary Street,
San Francisco
www.thecheesecakefactory.com

Pas moins de 33 sortes de *cheesecakes* et des salades plus que copieuses : de quoi ravir les plus gourmands !

EN SAVOIR +

Office de tourisme de SF
www.sanfrancisco.travel
et sa page facebook : [onlyinSF](https://www.facebook.com/onlyinSF)
Tel: 01 53 43 53 96
sanfrancisco.france@aviareps.com

organisé par le *Yoga Journal* se déroule à guichets fermés, réunissant quelque 1 500 participants. Toutes les écoles de cette discipline indienne vieille de plusieurs millénaires y sont représentées : depuis les puristes du yoga *Iyengar* aux sportifs de l'*Ashtanga*, en passant par le très en vogue *Jivamukti* ou encore le yoga *Bikram*, qui se pratique dans une salle surchauffée.

Le Rap de MC Yogi

"*Cette conférence, explique Dayna Macy, directrice de la communication du magazine organisateur, est pour nous un moyen de donner aux lecteurs la possibilité d'expérimenter les différentes méthodes dont nous parlons. C'est aussi l'occasion d'étudier le yoga auprès des meilleurs enseignants*". Une centaine de cours répartis sur quatre jours propose aux débutants comme aux initiés de découvrir l'enseignement d'une cinquantaine de professeurs, parmi les plus grands noms du yoga américain. Ici, tout le monde peut trouver son bonheur, car outre les cours traditionnels axés sur l'étude des *asanas* (postures), du *pranayama* (exercices respiratoires) et de la méditation, les combinaisons les plus variées sont proposées aux participants :

les casse-cou s'essaieront à l'acro-yoga (ou yoga acrobatique), les danseurs se déhancheront sur des chorégraphies de Bollywood et les gourmands pourront marier postures et dégustation de chocolat – même si tout pratiquant confirmé vous déconseillera fortement cette alliance contre nature : essayez donc de faire quelques torsions après avoir avalé un carré de chocolat !

Et si le soir, vous vous sentez d'humeur festive, vous irez bouger sur le rap de MC Yogi ou le groove de DJ Dragonfly. A moins que vous ne préfériez assister à une conférence sur l'alimentation, un thème particulièrement porteur ces derniers temps. "*Le yoga étant pratiqué majoritairement par des femmes, il était logique que celles-ci en viennent à s'interroger sur le rapport qu'elles entretiennent avec la nourriture*", précise encore Dayna Macy qui vient de publier *Ravenous* [Vorace, non traduit en français, Hay House UK Ltd, 2011, Londres], dans lequel cette fine bouche raconte comment elle s'est libérée de son obsession pour la bonne chère.

Et qu'importe si on s'éloigne parfois de la tradition : l'important n'est-il pas de faire connaître les bienfaits du yoga au plus grand nombre ? **RÉGINE CAVALLARO**



Soleil couchant sur la côte pacifique

SCOTT MANSFIELD / GETTY