

Famille du média : **Médias spécialisés**
grand public

Périodicité : **Irrégulière**

Audience : **1931000**

Sujet du média : **Lifestyle**



Edition : **28 juillet 2022 P.17-22**

Journalistes : **FABIENNE**

ULLMANN

Nombre de mots : **1128**

VACANCES EN PAYS DE LA LOIRE

YOGA EN PLEIN AIR,
MARCHE EN FORÊT...

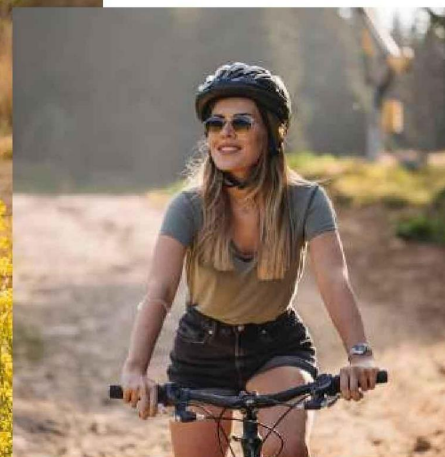
LA NATURE NOUS REBOOSTE



ISTOCK



ELLE PAYS DE LA LOIRE



BIEN-ÊTRE
SE REBOOSTER
EN PLEINE
NATURE !

YOGA, MÉDITATION, SLOW SPORT, NAGE, BALADE EN FORÊT... TOUTES LES ACTIVITES POUR SE SENTIR BIEN ET SE RECENTRER.

PAR **FABIENNE ULLMANN**

MARCHER DANS LA MER À L'ÉPINE

Avec de l'eau jusqu'à la poitrine, la marche aquatique permet de masser et tonifier son corps, améliore la respiration et fait travailler l'équilibre. La **PLAGE DE L'OcéAN**, en pente douce quelle que soit la marée, est propice à cette activité conduite par Chloé ou Matthieu, de Maximum Glisse. Les séances ont lieu les mercredis et samedis, de 9 h 30 à 11 h (12 € ou 100 € les dix), et l'équipement – combinaison et bottillons – est fourni. Il est possible de demander une sortie le soir, à 18 h, pour un minimum de trois personnes.

Port du Morin, digue sud, L'Épine, Noirmoutier (85).
Tél. : 06 31 20 39 03. maximumglisse.com

PRATIQUER LE SNORKELING À NOIRMOUTIER

Les eaux limpides de la **PLAGE DES DAMES** sont propices au snorkeling. On s'équipe de palmes, masque et tuba et on part de l'estacade pour nager parallèlement à la plage protégée des vents dominants. Le bon rythme ? 40 minutes trois fois par semaine. On travaille le bas du corps grâce aux mouvements de propulsion, on améliore sa circulation sanguine, on stimule le drainage lymphatique, tout en observant la beauté des fonds marins. Une nage « santé » qui se place aux antipodes de la natation en piscine ! ● ● ●

Noirmoutier-en-l'Île (85).

JESSICA SAMPLER/TRUNKARCHIVE/PHOTOSOENSO. FLUXFACTORY/GETTYIMAGES

ELLE PAYS DE LA LOIRE

●●● **MÉDITER DANS UN JARDIN DE L'ÎLE D'YEU**

On retrouve Stéphanie Gaboriau, de Taupasana, dans le **GRAND JARDIN CLOS DE L'ENTRAIDE**, pour différentes pratiques de méditation de pleine conscience, statiques ou en mouvement. Le propos ? Cultiver la présence à soi, se recentrer et se ressourcer. Les séances bihebdomadaires, annoncées sur Facebook, ont lieu en fin de journée ; tapis et coussins sont fournis (15 € la séance de 1 h 15). Il est également possible d'organiser des séances en petit groupe (60 € l'heure), dans des jardins privés. Saint-Sauveur, Ile d'Yeu (85). Tél. : 06 19 74 41 96. taupasana.com
À suivre sur Facebook.

TESTER LE FLOW YOGA À TALMONT-SAINT-HILAIRE

La **PLAGE DU VEILLON** est un site nature inoubliable ! Bérangère Doux, de Yubé Yoga, nous attend sur l'esplanade de la plage pour installer son tapis dans la pinède. La séance, bercée par le bruit des vagues, débute par une méditation guidée, un moment de transition utile pour se recentrer avant le début de la pratique, qui mêle des enchaînements de postures fluides et d'autres plus tenues. Séance de 1 h 15 les mercredis à 19 h, 15 € ; les dix, 120 €. Inscriptions en ligne. Talmont-Saint-Hilaire (85). Tél. : 06 47 68 81 79. yogolessablesdolonne.com

S'ÉVADER EN PADDLE DANS LE MARAIS POITEVIN

Canaux, lignes d'arbres et prairies constituent le grand espace naturel du marais mouillé de la **VENISE VERTE** poitevine. Les chemins d'eau permettent une pratique soft du paddle, sans vagues ni courant. On part à l'aventure sur l'eau, à l'ombre des frênes, tout en travaillant ses muscles et son équilibre, sans même s'en rendre compte ! Pratiques, les plans et circuits fléchés fournis au départ permettent de se concentrer sur la beauté des lieux, calmes et apaisants. Location paddle solo 4 heures, 45 € ; 60 € en duo. Embarcadère de la Venise verte, rue du Port, Le Mazeau (85). Tél. : 02 51 52 90 73. la-venise-verte.com

SE METTRE AU QI GONG À LONGEVILLE-SUR-MER

L'association Un Temps pour Soi développe la pratique du qi gong en Vendée avec Nathalie Kreuther, diplômée en qi gong de la santé et en médecine traditionnelle chinoise. Cette pratique douce et anti-stress enchaîne l'exécution de mouvements lents synchronisés et la respiration abdominale. Bien expliqués et détaillés, ils sont à la portée de tous. On pratique au calme sous les grands pins aux senteurs enveloppantes du **BOIS DES BOURRIES** le mardi, ou sur la **PLAGE DE LONGEVILLE-SUR-MER** le jeudi. Séances de 9 h 30 à 10 h 30, 10 €. Inscription par téléphone. ●●● Longeville-sur-Mer (85). Tél. : 06 89 98 75 82

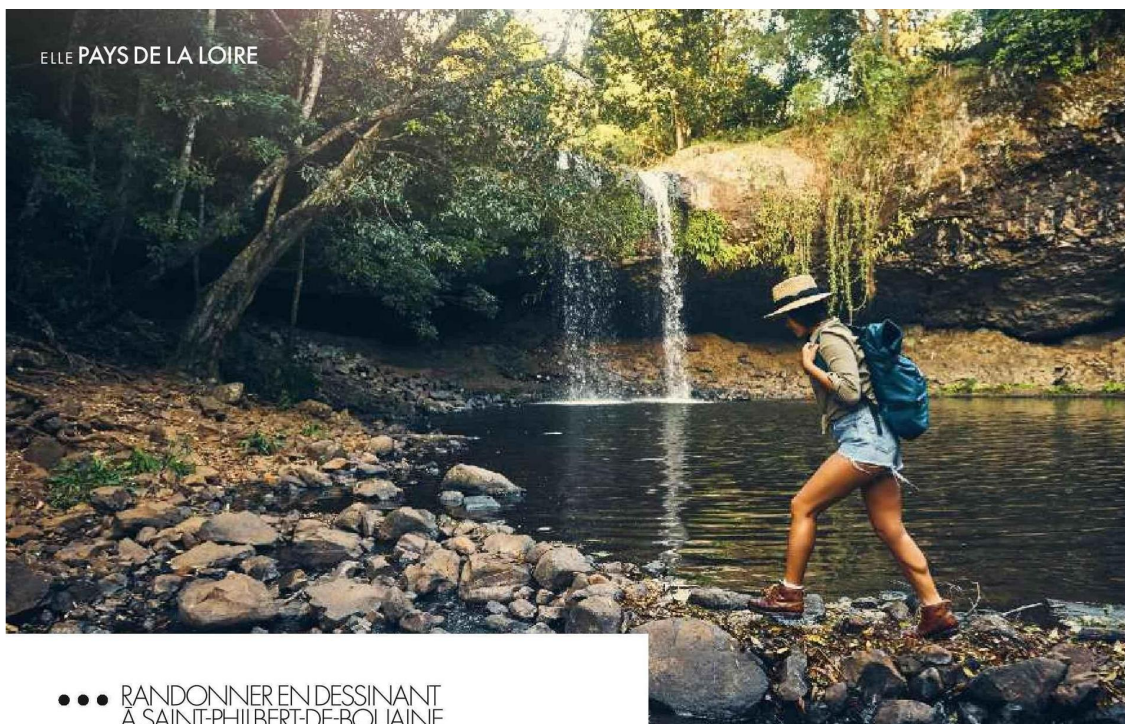


ET AUSSI ●●●

La Loire-Atlantique est riche en chemins de randonnée, entre le littoral, ses plages et ses criques sauvages, les vignobles, les marais, le canal de Nantes à Brest, la Loire et son estuaire... À vélo, à pied, à VTT ou même à cheval, ce site recense près de 300 circuits grâce à l'application Geotrek qui permet de les géolocaliser, en sélectionner le genre, le niveau de difficulté et la distance à parcourir. rando.loire-atlantique.fr

BRUNO BARBAZAN / TRUNK ARCHIVE / PHOTOSENSO; PICTUREPARTNERS / GETTY IMAGES





● ● ● **RANDONNER EN DESSINANT À SAINT-PHILBERT-DE-BOUAINÉ**

Marcher, observer la beauté de la nature et se poser pour la restituer : la **RANDOCROQUIS** est excellente pour le physique et le moral, stimule le sens de l'observation et la créativité. La balade qui serpente entre vignobles, paysages de bocage vendéen, petit bois et hameaux, est ponctuée de huit stations de dessin riches en conseils pédagogiques. Il suffit de s'installer, sortir son matériel, ouvrir grand les yeux et capter les détails pour les reproduire. Une balade apaisante et positive d'une heure, hors arrêts graphiques.

Route de Vieillevigne, grotte de Landefrère, Saint-Philbert-de-Bouaine (85).

S'OXYGÉNER DANS LES DUNES À LA TURBALLE

Le plus grand massif dunaire naturel de Loire-Atlantique offre de belles balades iodées : la **POINTE DE PEN-BRON** est bordée par une forêt de pins et s'élanche dans l'océan, jusqu'au Croisic. La plage est déserte aux heures matinales. On inspire à fond quand les vagues se brisent sur le sable et libèrent leurs ions négatifs qui nous rechargent en énergie. On allonge le pas en profitant de la solitude et des grands espaces, en restant sur les sentiers pédestres pour ne pas altérer la flore et les dunes protégées par des ganivelles.

Pointe de Pen-Bron, La Turballe (44).



PÉDALER AU VERT EN BRIÈRE

Mystérieux et envoûtant, le **PARC NATUREL RÉGIONAL DE BRIÈRE** regorge de canaux labyrinthiques, de roselières et de tourbières, de bocages et de bois. La nature est verdoyante, les paysages sont changeants : un cadre naturel et apaisant pour renouer avec la pratique du vélo, au calme et à son rythme, loin de la foule. On a le choix entre une trentaine de circuits (de 2 heures à une demi-journée), détaillés et mis en ligne sur internet.

La Baule, presqu'île de Guérande (44). labaule-guerande.com

RAMER SUR LE CANAL DE LA MARTINIÈRE

Situé en zone Natura 2000, ce site historique et naturel, ancien canal maritime qui relie la Loire de Frossay au Pellerin, est un havre de paix pour les promeneurs, les cyclistes... et les rameurs ! Le plan d'eau est parfaitement sécurisé, la zone de navigation du **CANAL DE LA MARTINIÈRE** s'étend du pont des Carris à l'écluse des Champs-Neufs, soit 8,5 kilomètres aller-retour. Ici, pas de turbulences ni de marée : on rame et on se concentre sur le rythme de ses mouvements synchronisés, sans perdre une miette du paysage. Location du canoë 2 heures, 13 €.

Quai Vert. Le Migron, Frossay (44). Tél. : 02 28 53 51 62. quai-vert.com

FAIRE LE TOUR DU LAC DE GRAND-LIEU

Le plus grand lac naturel de plaine de la région passe de 7 000 hectares en hiver à 3 500 en été. Le **LAC DE GRAND-LIEU** est aussi la deuxième réserve ornithologique française après la Camargue, un réservoir exceptionnel pour la diversité, entre Loire et océan. On se fait discret le long des sentiers pour espérer admirer quelques-unes des 300 espèces d'oiseaux recensées aux abords du lac, entre bocage et canaux, vignes et cultures maraîchères. Ces balades ressourçantes sont balisées depuis chaque commune riveraine du lac. ●

Grand-Lieu (44). lacdegrandlieu.com

PIDELME/SCETTALFOY / GETTYIMAGES