

Une retraite de yoga?...

Nous avons très souvent une idée fantaisiste de ce qu'est une retraite de yoga.

En fait, qu'en est-il et pourquoi choisir de s'y inscrire? Faisons donc le point sur ce qu'est une retraite de yoga et, pour ce faire, voyons d'abord ce que ce n'est pas : ce n'est pas un moment pour fuir ses responsabilités et ce n'est pas « des vacances » à proprement parler.

Une retraite de yoga, c'est une pause qui offre la possibilité de nous sortir de notre quotidien, un arrêt de nos habitudes et de nos actes réguliers et acquis. Nous répétons machinalement les mêmes choses tous les jours et cette mécanique est favorable pour garder un rythme souvent nécessaire dans l'agenda, du moins le croyons-nous.

Lors d'une retraite de yoga, nous sortons de notre routine pour faire de la place à du moins connu et nous accorder de l'espace. Nous nous doutons bien que nous extirper de notre train-train peut apporter son lot d'inconforts... C'est ici que le yoga a un rôle de premier plan, car il offre des outils pour favoriser l'acceptation douce et le regard neuf sur ce qui grouille en dedans de nous lorsque nous nous déracinons de notre métro-boulot-dodo. Il est bien connu qu'en répétant les mêmes choses il est difficile d'avoir un résultat différent!

Pour qui?

Nul besoin d'être un « kingpin » du yoga pour participer à une retraite. Si vous pratiquez déjà le yoga, et ce, peu importe votre niveau, c'est une façon de vous rapprocher de cette discipline. Si vous êtes néophyte, prenez le temps de discuter avec le professeur afin de démystifier ce qui pourrait vous effrayer et accordez-vous au besoin un cours avec le professeur. Dans tous les cas, restez ouvert et curieux.

S'accorder une retraite de yoga, c'est s'offrir un terrain favorable pour faire le point et contribuer à retisser les liens entre les différents aspects de soi-même.