

CHATELAINE

[RECETTES](#)[MODE](#)[BLOGUES](#)[SOCIÉTÉ](#)[VIDÉOS](#)

[Accueil](#) > [Santé](#) > [Forme](#) > Comment se créer une retraite yoga chez soi?

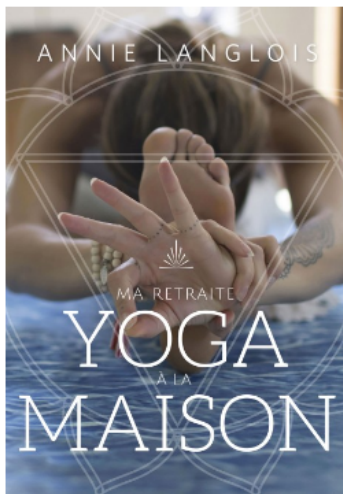
Comment se créer une retraite yoga chez soi?

Bien sûr, on peut faire comme l'héroïne de *Mange, prie, aime*, et partir se redécouvrir à l'autre bout du monde. Ou on peut s'organiser une retraite yoga dans le confort de chez soi, pour se retrouver et faire le point.

25 jan. 2017 [Martina Djogo](#)   0



Annie Langlois (photo: Jimmy Hamelin)



Enseignante certifiée en yoga et cofondatrice du site monyogavirtuel.com, Annie Langlois a l'habitude d'animer des retraites de yoga. Mais pour tous ceux qui n'ont ni le temps, ni l'argent de partir méditer sur une plage fouettée par le vent à Bali, elle signe un livre pratique et intime sur l'art d'aller à sa propre rencontre, en se servant des principes du yoga Kundalini. « La pratique des *asanas* (postures) est une chose, écrit-elle dans *Ma retraite yoga à la maison* (Cardinal), mais le mode de vie entourant la pratique en est une autre. » On est loin du mode d'emploi pour muscler les fessiers : chacun des sept chapitres de ce guide commence par le récit d'une expérience vécue par Annie Langlois, pour mieux nous inviter à renouer avec la nôtre, puis s'ouvre sur des pistes de réflexion. Des exercices en lien avec le thème sont proposés (par exemple, faire le grand ménage pour épurer son espace de vie et laisser place à la nouveauté), suivis de pratiques de yoga, de relaxation et de méditation.

Dans le chapitre *Les épreuves : de grands changements*, Annie Langlois propose de travailler le 3^e chakra. Situé au milieu de l'abdomen, entre le nombril et le dessous du sternum, il est « impliqué du côté de l'égo, de l'ambition, de la peur et de l'intrépidité ». L'exercice? Sortir de sa zone de confort : prendre un chemin différent pour se rendre au travail, goûter à quelque chose de nouveau, aller

quelque part où on n'est jamais allé. La séquence à pratiquer : une série de postures conçue pour développer la force abdominale et activer la puissance du 3^e chakra. Aperçu.

