

3 raisons de faire du yoga dans les Alpes

C'est sur les hauteurs de Chamonix que Philippe Courtines a créé ce hameau de chalets anciens. Il y reçoit en toute intimité les stars de la musique et du cinéma comme les simples promeneurs, amoureux des cimes. Depuis peu, il est possible d'y faire des stages de yoga Hatha.

Ces stages sont encadrés par Maya, danseuse de *Bharata Natyam*, un art indien millénaire. Un séjour ressourçant en trois points forts testé et approuvé par notre journaliste Tiphaine Cicéron.

1 LE YOGA DANS LA PURE TRADITION

Faire un stage de yoga aux chalets de Philippe Courtines, c'est faire l'expérience d'un séjour sur-mesure en petit comité, le groupe n'excédant pas six personnes. Durant cinq jours, la professeure de yoga Maya (anciennement kinésithérapeute) nous plonge dans une retraite physique et spirituelle à la rencontre de notre nature, le thème du stage. La journée commence à 7 h 30 avec un éveil corporel, suivi d'un petit déjeuner et d'une marche en silence dans la nature environnante, les téléphones restant sagement aux chalets ! C'est le moment de

se concentrer sur sa respiration et, une fois arrivés, de méditer sur un rocher, voire d'inventer une *mudra*. La pratique de l'après-midi dure trois heures. Maya est attentive aux besoins et à la sensibilité de chacun. « *Le tapis de yoga est un espace sécurisé où l'on peut déposer tout ce qu'il y a à déposer* », explique-t-elle. Le repas du soir est suivi par un temps de *Savasana*, de détente et de chant védique ou de lecture de grands auteurs de la montagne. Entre le premier et le dernier jour, le changement est visible chez les stagiaires : « *En repartant, on est au maximum de son énergie, confie Maya. En général, cela dure un trimestre !* » La professeure a un parcours pour le moins exceptionnel. Après avoir exercé en tant que kinésithérapeute, elle part à Thanjavur en Inde apprendre, auprès du maître Guru Kittappa Pillai, le *Bharata Natyam*, une danse de tradition millénaire. Elle y

découvre une culture riche, centrée au quotidien sur les sensations et le sacré, qu'elle s'attache à transmettre, depuis son retour en France, aux enfants notamment, et bien sûr lors des stages. Elle a fondé en France l'association Thanjavur Heritage.

2 L'ÉVEIL DES SENS AU CŒUR DE LA NATURE

Deuxième point fort du séjour : le contact avec la nature. Situés au Lavancher, à quelques minutes en voiture de Chamonix, les neuf chalets sont perchés sur les hauteurs avec une vue splendide sur le mont Blanc, au cœur d'une forêt de résineux où les chanceux pourront, peut-être, apercevoir biches et chevreuils... L'hiver, un épais manteau neigeux transforme les lieux en un décor époustouflant ; l'été, ce sont les fleurs qui envahissent le territoire et l'on savoure son déjeuner dehors. La marche du matin est l'occasion de méditer devant la beauté de

la montagne, avec une pensée en fil rouge : « *Je suis ce que je vois* »... « *Que voulez-vous dire à la montagne ?* » interroge Maya. Et ce recentrage corporel se fait aussi... en cuisine. Tout au long du séjour, c'est le chef bulgare Teo Hadzhiyski qui nous régale de saveurs subtiles et de mariages inattendus : crème chèvre-clémentine, velouté d'orties, sorbet de poivrons confits... Simplicité et authenticité sont les maîtres mots pour ce chef gastronomique initié à la cuisine par sa grand-mère, et qui va lui-même cueillir champignons et orties dans la montagne aux alentours.

3 UNE PLONGÉE DANS L'HISTOIRE LOCALE

Philippe Courtines est un chineur de beaux meubles et d'objets anciens. Plus exactement, avant même d'acheter ce terrain au Lavancher sur un coup de cœur et d'y créer ce hameau hôtelier, l'ancien producteur était déjà l'heureux propriétaire de

certains d'objets typiquement savoyards, débusqués au hasard de ses explorations. Petits escaliers de rangement, coffres, placards, anciens accessoires de boulanger... Chaque pièce du mobilier, presque entièrement fait de bois, possède son histoire. Chez Philippe, vous dormirez sans doute dans un lit âgé de plusieurs siècles. Certains chalets sont eux-mêmes d'anciens mazots, de petits chalets d'alpage typiques de la Savoie qui faisaient office de greniers et étaient utilisés traditionnellement pour stocker des céréales ou les affaires précieuses de la famille. Tous ont été transportés au hameau depuis les vallées alentour et réaménagés avec tout le confort possible : jacuzzi, hammam, sauna... C'est décidément un drôle d'alliage entre le luxe et la rusticité, entre tradition et modernité... Une combinaison réussie autour de la personnalité attachante et de la générosité infailible de l'hôte des lieux. ★

Les chalets de Philippe

Le fondateur du hameau hôtelier, Philippe Courtines, est un ancien producteur et créateur, en 1979, du Grand Odéon de Montpellier (devenu le Rockstore) puis, en 1988, du festival des Jeunes Créateurs de Tignes. Son repaire aujourd'hui prisé par les stars pour son atmosphère intimiste et chaleureuse a déjà reçu la visite de Sophie Marceau, Kylie Minogue, Gims... Les visiteurs qui auront le plaisir de dîner à sa table se régaleront des mille et une anecdotes du septuagénaire qui a rencontré dans ses jeunes années Francis Bacon, Andy Warhol ou encore Jacques Demy. C'est au détour d'une randonnée que Maya découvre le hameau de Philippe Courtines. Profondément émue par la beauté naturelle du lieu, elle propose à Philippe d'y organiser des stages de yoga. Maya est l'auteur de *Lumière de l'Inde du Sud : voyage dansé au cœur des temples* (DeGeorge, 2009) et de *J'irai danser en Inde* (Almora, 2020).

PROCHAINS STAGES

Du 24 au 29 avril 2022

Du 19 au 24 juin 2022

Du 28 août au 2 septembre 2022

Du 18 au 23 septembre 2022

chaletsphilippe.com

harmotonique.com

