

PORTO-VECCHIO FESTI YOGA, LE PREMIER FESTIVAL DE YOGA EN CORSE

SPORT par STÉPHANIE CHERMONT - 20 FÉVRIER 2020

La Corse et le yoga, un duo ma-

gique ? C'est ce que propose ce tout premier festival dédié au Yoga, sur cette belle île. Ça nous fait rêver, non ? Et attendez, vous n'avez pas encore pris connaissance de tous les excellents profs de yoga prévus au programme –

la fabuleuse **Clio Pajczer**, **Cyril Lagel**, **Alexandra Rosenfeld** ou encore **Cécile**

Meyrier. Pour cette 3e édition, tout est imaginé comme un village éphémère les pieds dans l'eau, sur la plage de l'Acciaro, avec un panel de cours et de pratiques. Bien plus que des cours de yoga, les élèves pourront faire du paddle, se baigner, méditer, chanter et se faire masser. Estelle, à l'origine de ce magnifique rendez-vous sportif et bien-être, nous dit tout. *Alors, on prend nos billets ?*

Bonjour Estelle, peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Estelle, j'ai 29 ans et je suis de Porto-Vecchio en Corse du Sud. **Je vis à l'année sur mon île, entre mon studio d'hiver qui est ma maison et mon studio d'été qui se trouve sur une plateforme à 360 degrés sur l'eau.** J'adore les voyages, je pars régulièrement à Bali pendant l'hiver. J'ai un chat, deux chiens et des poules ! Je suis végétarienne sauf pour le figatellu. Je suis professeur de yoga depuis 4 ans et fondatrice du Porto-Vecchio Festi Yoga.



“
IMAGINE TOI SUR UNE PLAGE NATURELLE, LE BRUIT DES
VAGUES, LES ODEURS DU MAQUIS... TU Y ES ?

Comment est née cette idée de premier festival de yoga en Corse ?

Lorsque je commence à enseigner le yoga en 2016, je prends plaisir à proposer des petits événements pour donner envie aux locaux d'essayer cette nouvelle discipline encore méconnue chez moi. **J'adore l'idée de lier mon expérience d'organisation d'évènements avec ma pratique du yoga. Je ne saurais les détacher aujourd'hui. En 2018, suite à ma rencontre coup de coeur avec Clio Pajczer à la formation de Mathieu Boldron nous avons eu envie d'organiser quelque chose ensemble à Porto-Vecchio.** A cet événement prévu pour être un petit cours entre elle et moi, s'ajoute Stéphanie Viu Kessler, sa formatrice avec qui elle passe ses vacances à Bali.

Un professeur de Koh Phangan, Ben Makosch, dont les parents vivent juste à côté de chez moi (incroyable !) me contacte par hasard au même moment pour enseigner avec sa femme prof de yoga une classe au printemps. Je leur propose de prendre part à cet événement. **Tout va très vite, aidée par ma mère, mon copain et des amis, soutenue par le propriétaire d'un établissement de plage qui me met son lieu magnifique à disposition, épaulée par les professeurs qui enseignent bénévolement, j'organise en quelques semaines, ce qui va devenir le premier festival de Corse.**



Comment es-tu arrivée au yoga ?

En 2012, l'année où je rentre en Corse avec mon diplôme, je me sens perdue. Cette même année, je perds ma grand-mère, ce qui provoque un électrochoc dans ma manière de vivre. À partir de là, je commence à chercher des alternatives à la médecine, des solutions différentes, des options de prévention. **Je lis énormément sur l'alimentation, le bien être en général, ce qui m'amène à lire sur le yoga. Je commence mes recherches pour prendre des cours à Porto-Vecchio, et je ne trouve que des cours de body balance en salle de sport. Je démarre comme ça.** En 2013, alors que je passe quelques temps à Ajaccio, le mari d'une amie me donne mon premier vrai cours de yoga. 3 jours de courbatures et un bien être incroyable. Ce n'est qu'en 2015 que je trouve ma discipline personnelle, en faisant 2h de route 2 fois par semaine pour prendre des cours de Hatha Yoga traditionnel indien dans un ashram à Ghisonaccia avec Isabelle Gambotti qui devient mon premier mentor. C'est elle qui m'emmène en Inde à Rishikesh en février 2016 pour ma première formation de professeur ! Depuis, je voyage pour me former, entre Paris, Bali et Vancouver, vinyasa, yin yoga, formation de Gasquet etc...



Peux-tu me dire comment cela va se dérouler ? Qui sont les profs de yoga ?

Pour cette 3e édition, nous construisons un village éphémère à la politique éco responsable sur un terrain en bord de plage sur 3 jours. Je suis très préoccupée par le respect de l'environnement, c'est pourquoi j'ai pensé un festival zéro déchet, qui ne laisserait qu'une empreinte de bonheur.

Ce village comprend **2 espaces de yoga, 1 espace bien-être, 1 espace de restauration et des stands bien-être**. Il peut accueillir jusqu'à 300 personnes. Les élèves peuvent choisir entre deux classes différentes sur le même créneau horaire avec 6 possibilités par jour. Il y en a pour tous les niveaux. L'idée est que le festivalier puisse naviguer entre cours et conférences, massage s'il le souhaite et farniente sur la plage. Le déjeuner est inclus et sera bien sûr **vegan et concocté par un foodtruck local** « L'affamée ». Concernant la programmation, l'élève a le choix selon son mood d'une approche douce à plus intense. On y trouve **des cours de yoga intégral, iyengar yoga, yoga prénatal, ashtanga, warrior yoga, yin yoga, Acroyoga, power yoga, yoga nidra, yoga aérien, vinyasa ou encore yoga de la femme**. Une équipe de professeurs insulaires, mais aussi des têtes d'affiches venues du continent comme **Clio Pajczer, Cyril Lagel, Alexandra Rosenfeld, Philippe Beer Gabel, Tatiana Elle, Ola Jas, Cecile Meyrier...** **mais aussi des disciplines inédites en France telles que le Breatwork proposé par la pétillante américaine Susan Oubari.**



En quoi Corse et yoga se conjuguent bien ?

Imagine-toi sur une plage naturelle, le bruit des vagues, les odeurs du maquis... Tu y es ? Ajoute à cela, **l'énergie de personnes autour de toi qui ressentent la même chose, qui se connectent par le souffle et les mouvements pour ne faire plus qu'un**. La Corse est une île très chargée en énergie, et de par ses paysages enchanteurs, permet de se mettre dans un certain état d'esprit apaisant. Prendre conscience de la terre, de sa respiration, de son corps et de son environnement.



À ton avis, pourquoi une pratique de yoga pendant un festival ou un séjour / retraite est bénéfique pour le reste de l'année ?

Un séjour de yoga est toujours une bonne idée ! Déjà à partir du moment où tu décides de faire quelque chose pour toi. Pour les débutants qui veulent tester et trouver leur yoga, ça leur donne des bonnes bases pour continuer sur leur lancée. Mais aussi bien pour ceux qui font beaucoup de yoga, c'est une façon d'en faire de manière intensive et de progresser dans leur pratique. Sans parler du plein de vitamine D pendant ce week-end prolongé que l'on peut partager en famille ou entre amis. C'est un bon moyen de se ressourcer et de se recharger.

Quelle est ton approche du yoga pour 2020 ?

2020 commence par un voyage en Thaïlande à Koh Phangan pour pratiquer de manière intensive pendant deux semaines, c'est ma pause de l'année. Intensive ne signifie pas dynamique pour autant. Mon approche est plutôt douce, méditative, réparatrice, pour m'aider à me recentrer, me canaliser. Pratiquer, bien manger, méditer, observer, rire et danser. **En mars j'emmène mes élèves en retraite sur une autre île merveilleuse, Bali, encore une belle occasion de transmettre.** Je dirais prendre soin de moi à l'intérieur et à l'extérieur, pour pouvoir continuer à donner aux autres comme j'aime le faire.



Quand tu viens à Paris, où aimes-tu aller ?

Bien être

J'aime beaucoup prendre les cours de Kundalini de Carol Issa, les massages Shiatsu de Somaly Teang, les cours d'ashtanga de Krista Cahill, les sessions privées d'acro yoga avec Ola Jas et **par dessus tout les sessions de BreathWork et de Reiki avec Susan Oubari, un immense coup de coeur.**

Boire et manger

IMA cantine végétarienne sur le canal saint martin pour déjeuner

Fréquence, pour boire des cocktails et écouter des vinyles.

A la main et l'Avek, rue saint sauveur, chez mes amis corses et chez l'avignonnais !

Sinner, quand je suis d'humeur fétarde.

Pizza Vesuvio, St Germain, avec mon chéri, quand j'ai très très faim

Et sinon n'importe où dans le marais, n'importe quand !

Enfin, quels conseils donnerais-tu à celles et ceux qui veulent approfondir leur pratique ou se (re)mettre au yoga ?

Ne vous mettez pas la pression ! Vous n'avez pas besoin d'être souple pour tester un cours de yoga mais juste d'y aller. N'oubliez pas qu'il n'y a pas de performance à atteindre, faites ce que vous pouvez, à votre rythme. Regardez bien le niveau du cours que vous choisissiez pour ne pas vous retrouver trop en difficulté.

Une fois on m'a dit « Ah non, je ne suis pas en forme en ce moment je n'ai pas fait de sport depuis 3 semaines alors j'attends de me remettre en forme pour pouvoir revenir au yoga ». C'est un non sens, vous n'avez pas besoin d'être une athlète ou d'être le ou la meilleur(e) pour venir au yoga. La seule limite, c'est vous qui vous la mettez dans la tête.

Porto-Vecchio Festi Yoga – 30 Mai au 1er Juin 2020 – Plage L'Acciaro, Corse

Vous pouvez suivre le Festival sur Instagram.

Réservations sur leur site Internet.