

Marcher : réapprentissage en Ariège

Pour Cristina Cuomo, chercheuse en physiologie et en psychologie, auteure de *La Marche et ses bienfaits*¹, douze mouvements « rodent » le corps d'un bébé jusqu'à ses premiers pas. Grâce aux exercices qui revisitent ces étapes (placement du bassin, roulades, marche à quatre pattes...), votre organisme, pétri de mauvaises habitudes, se reprogramme. Les articulations gagnent en souplesse, la respiration en fluidité, les postures en confort. Durant quatre heures, vous vous exercerez en groupe de quinze à vingt-cinq personnes dans une salle. Chaque participant ayant sa propre démarche, l'animatrice assure un suivi individualisé. L'après-midi est libre. Profitez-en pour vous faire masser à l'espace bien-être de la station thermale d'Ax-les-Thermes.

■ Du 16 au 20 juillet, 280 € (500 € pour un couple). Demi-pension dans un hôtel familial, à partir de 44 € par jour. T. : 06 08 99 79 62, <http://www.apprentissage-marche.com>

1. Editions du Dauphin, 2005.

Trouver sa voix : chant et randonnée dans le Vercors

Inutile de savoir chanter. La psychophonie ne « fabrique » pas des sopranos, mais explore les ressources naturelles de chaque personnalité. Après une heure et demie d'échauffement avec auto-massage, assouplissements, vocalises expressives, puis des chants tirés du répertoire traditionnel ou de la variété, la troupe de quatorze personnes part en montagne. L'itinéraire (quatre à cinq heures de marche facile) rejoint un lieu de résonance – chapelle ou grotte – pour chanter à l'unisson. Prévoyez de vraies chaussures de randonnée et non des tennés!

■ Du 23 au 28 juillet, 340 €. Pension complète en gîte, 49 € par jour. T. : 04 92 77 34 47, <http://www.college-de-psychophonie.net> ■■■



Bouger zen : wutao en Savoie

Rendez-vous près des Arcs avec les créateurs de cette « danse du tao », Pol Charoy et Imanou Risselard. Le wutao, que vous pratiquerez le matin, invite à relâcher le bassin et à libérer le souffle pour déclencher une ondulation de la colonne vertébrale. Entre midi et 17 heures, quartier libre pour vous balader en montagne, suivre la route des églises baroques, flâner à Valezan... Le soir, deux heures de gym zen (tai-chi-chuan, qi gong...) prolongeront cette écoute du corps. Si vous ressentez des petites douleurs, accueillez-les, elles sont le signe que votre corps se « dérouille ». Vingt à trente participants.

■ Avec Génération tao, du 21 au 28 juillet, de 490 € à 550 € avec location de chalet au hameau de Courbaton. T. : 06 20 89 63 32 ou 01 42 40 48 30, <http://www.generation-tao.com>