

LE NUDA, en tenue d'Eve

Au Bold and Naked, à NY, on laisse sa tenue et sa pudeur au vestiaire. Le dernier studio où il faut être vu (et nu) dans la Grosse Pomme propose des cours collectifs, mixtes mais sans ambiguïté.

C'EST QUOI L'INTÉRÊT ? Rien de mieux, paraît-il, pour se libérer de ses complexes, des entraves textiles et augmenter la confiance en soi. «Nos cours n'ont rien de sexuel», précise-t-on sur le site Internet de Bold and Naked.

ON Y CROIT ? A 10 % Pour l'instant, la tendance n'aurait pris que chez les naturistes convaincus en France.

Bold and Naked, 23rd Street, Chelsea, New York City.
www.boldnaked.com

L'ĀENOGA, avec un verre de vin

Pendant que certains pratiquent l'ascétisme et le jeûne-randonnée, d'autres organisent dans la [Nāpā] Valley des stages plus épicuriens, qui combinent dégustations de produits du terroir (plutôt alcoolisés) et asanas très sérieuses.

C'EST QUOI L'INTÉRÊT ? Plus calorique que les nourritures spirituelles et le thé vert mais excellent pour l'équilibre du yin et du yang, paraît-il. On suppose qu'alterner chien tête en bas et ballon de chardonnay facilite la décontraction.

ON Y CROIT ? A 80 % Voilà un concept quasi sur mesure au pays du rosé et du cassoulet.
www.yogarenes.org; www.inthespiritoyoga.com;
www.yeahdave.com

LE ZOOGA, avec un animal

Les animaux du zoo et de la ferme sont devenus le nouvel accessoire du yogiste. Le pitch? Faire le cobra devant une baleine ou se mettre à califourchon sur un cheval.

C'EST QUOI L'INTÉRÊT ? Améliorer l'inspiration, l'équilibre, retrouver un peu de son état sauvage, et échanger avec l'animal.

ON Y CROIT ? A 50 % A l'automne dernier, l'aquarium de Vancouver proposait une session yoga avec ses deux bélugas en guest, les pratiquants bien au sec derrière la vitre. En France, vu la valorisation de l'animal de compagnie, ça pourrait prendre. Il est déjà possible de s'asseoir en lotus avec son chien dans des cours de yoga canin mais mieux vaut prévoir quelques croquettes en récompense après les 20 (longues) minutes de relaxation.

www.equilibre-yoga.fr; www.thedogueshop.com

LE MARIOGA, en se mariant

Au programme: enterrements de vie de jeune fille dans la zénitude et l'encens, respirations profondes devant l'autel, cours de yoga pour la famille et les invités le jour J...

C'EST QUOI L'INTÉRÊT ? Sur l'échelle du stress de Holmes et Rahe, le mariage se situe entre la maladie et la perte d'emploi, d'où l'idée d'une poignée de centres d'organiser des forfaits «yoga plénitude mariage» et autres ouvertures de chakras avant le grand saut.

ON Y CROIT ? A 60 % Une suite logique de la tendance mariages bio... Un concept qui peut se décliner en version Pacs, baptême ou communion, voire divorce (en deuxième position sur la fameuse échelle du stress).

www.yogaforweddings.com; www.innerlightyoga.com;
www.junayoga.ca

LE FAMILIYOGA, avec son enfant

Que font les petits New-Yorkais huppés le week-end? Du roller? Du basket? Non, ils font la chandelle, le cobra, ou l'arc inversé. En famille.

C'EST QUOI L'INTÉRÊT ? Cette séance de zen familiale ressouderait les liens, et permettrait aux plus jeunes d'acquiescer les bases du yoga avec plus de facilité.

ON Y CROIT ? A 90 % Parce que les cours pour femmes enceintes pullulent déjà en France, que les séances maman-bébé aussi, ainsi que les cours de kids yoga.

www.lalucioleyoyo.fr; www.globalfamilyyoga.com



Les tips de Christy Turlington

ÉGÉRIE DES GÉLULES IMEEDEN TIME PERFECTION (GARANTES D'UNE BELLE PEAU), LA PLUS CÉLÈBRE DES FANS DE YOGA NOUS DONNE SES TUYAUX DE «YOGADDICT»

1. Organiser des cours semi-privés entre copines: «C'est plus facile de se motiver en petit comité et le prof est suffisamment dispo pour vous corriger.»
2. Miser sur le bouche à oreille: «Pour trouver de bonnes adresses, j'écoute les conseils de pratiquants de mon entourage et je teste.»
3. Bien choisir son prof: «Celui qui connaît les termes traditionnels, l'anatomie, les postures qui s'équilibrent... Et suggère les enchaînements au seul son de sa voix (qui doit me plaire), sans qu'on ait besoin de le regarder.»
4. Miser sur le Web: «Jadore le site Yogaglo.com, tout nouveau, qui permet de pratiquer à la maison, de répéter les postures de base, et de se familiariser avec le vocabulaire.»

PHOTOS: TIM PETERSEN/FOLIO-ID.COM - FILMMAGIC/GETTY IMAGES