

Témoignage de Magali tout en bas de page à lire absolument !!

**Un petit retour de cette 3^e édition du WE Yoga Parapente
qui s'est déroulée à Sederon Mévouillon du 31 mars au 2 avril 2018 (3 jours).**

Mais avant pour mémoire ;-)

Pourquoi cette idée de sortie club? Parce que la pratique du yoga est une source de détente mentale et physique qui n'est plus à prouver. C'est aussi un bon allié pour développer une pratique du parapente plus sereine et sécurisante. Alors pourquoi pas allier les deux activités sur un long WE pour en ressentir les bienfaits ;-). Cette idée est née en 2016 lors d'un WE filles du Parateam (même si le Yoga est aussi beaucoup pratiqué par les mecs !) dans le Vercors dont les conditions ne nous avaient malheureusement pas permis de beaucoup voler ! Du coup pour tuer le temps entre deux bières, Claire du Duck (ex GUC), nous avait animé une petite séance de Yoga dans les champs de la plaine de Vassieux en Vercors. Super cadre, superbe activité, ça avait plu, de là est né le « stage » Yogaparapente interclub Parateam/ Duck ; Hi ! Hi ! Tout s'invente !

Voilà en bref la session 2018 !

Super WE de Pâques (heureusement avec du chocolat ;-), bonne équipe de 13 personnes, dont 6 Parateamiens, 4 GUCistes et 3 extérieurs dont 2 non-volants passagers en bi-place, une vraie bonne ambiance :-)

Beaucoup de vent les deux premiers jours, alors on a gonflé, joué avec nos voiles, idéal pour se remettre en condition en ce début de saison, Sophie, accompagnatrice fédérale, soutenu par Romain, élève moniteur fédéral ont pu encadrer les plus jeunes pilotes en quête de voler sereinement et faire découvrir le parapente aux non-volants en bi-place.

Le vent passant en Sud moins fort, on a pu voler le dernier jour au site du Fort, les premiers ont pu tenir en soaring, les derniers ont plouffé, ça a fait du bien à tous le monde. L'avantage de Sederon Mévouillon, hormis la joie d'aller dans le Sud, est d'avoir plusieurs sites de différentes orientations permettant de jongler selon les conditions dans un tout petit rayon de moins de 30 min de voiture, fantastique !

Claire a comme d'habitude exprimé ses talents de coach yogeuse en nous guidant chaque jour à travers des séances de relaxation et d'adresse. Cette année elle nous a proposé des nouveaux ateliers (aux doux sons népalais entre autre ...) très agréables et originaux.

Comme à chaque fois, pas de prise de tête (ce serait évidemment anti-yogi n'est-ce pas!), on s'adapte aux conditions du jour et des envies de chacun en jonglant entre les activités, c'est tout l'intérêt des sorties à double activité, pour rebondir dans la joie et la bonne humeur ! Et Sederon Mévouillon a le don de nous dépayser en quelques heures de voiture !

A cette occasion, le Parateam a commencé à distribuer son nouveau T-Shirt Fly Zen spécialement conçu pour les stages Yoga Parapente! Il est beau n'est-ce pas ? Vous en voulez un ? Rien de plus simple : il suffit de vous inscrire comme bénévole à la prochaine coupe icare de septembre 2018, et il vous sera offert ;-)

Voilà, un grand merci à :

* Romain BOYER (déjà accompagnateur et animateur de club, et maintenant élève au Monitorat fédéral) pour son encadrement aux sessions de gonflages et ses vols en bi-place

* Sophie AYACHE et Arnaud TISSERANT pour l'organisation générale du WE et leur encadrement aux gonflages

- * Claire SCHEFFER pour ses relaxants cours de Yoga
- * Laurence HOFFMAN pour ses talents de cuisinière Yogi
- * Marie pour les soirées animées en musique
- * Les Parateam et GUC clubs pour leur prise en charge soulageante à 50%/ participant, même si dans le fond le prix du WE de 110€ « coutant » n'est vraiment pas onéreux pour 3 jours tout compris (hébergement, repas, navette) !

Que la galerie photo vous fasse envie de revenir ou de venir à votre tour pour ceux qui n'y ont pas encore goûté, **et à l'année prochaine du 9 au 11 novembre 2019** pour de nouvelles sessions en YOGAPARASANA :-D

Plus d'infos contacter : Sophie AYACHE asophie.ayache@gmail.com 06.01.97.20.38

BEAU TEMOIGNAGE de Magali CASSIN, le 19 juin 2019 :

« Coucou Claire et Sophie,

Un petit mot pour vous remercier pour le stage de l'an dernier... qui m'a bien servi il y a 2 semaines! J'ai fait mon premier SIV et découvert les joies du déco d'Annecy, ambiance "sardines en boîte" et "plus ma voile est gonflée en vrac, plus je m'obstine à décoller". Déco très stressant pour moi à cause du monde (j'aime pô la foule) et des gens qui décollent comme des patates bouillies (les enchaînements de décors franchement ratés voire limite dangereux, ça me fait flipper).

La première fois, je me suis laissée avoir : j'ai laissé monter le stress et quand j'ai voulu m'en occuper il était trop tard, la bouboule au ventre était là.

Par contre le suivant... je me suis souvenue de ce qu'on avait vu lors du stage, et de ce que tu nous avais dit, Sophie: on fait ce qu'on a à faire pour nous, en se fiche de ce que les autres en penseront. Je me suis donc assise en tailleur là où on attendait sur le déco, yeux fermés, à faire mes exercices de respiration. Manifestement ça envoyait du lourd pendant ce temps : j'ai entendu hurler plusieurs "stoooooop!", un biplaceur qui "rassurait" sa passagère en disant qu'il ne fallait pas avoir peur, que ce gars avait décollé comme ça parce que c'était un débutant qui volait comme un pied, etc.

Bref. Quand mon tour est venu, j'étais zen au possible, j'ai fait un déco zen et nickel, et ensuite un beau décro-marche arrière hyper zen (en bas les copains étaient presque déçus que je n'aie pas flippé au moment où on part sur le dos. Non non, tout allait bien, j'étais... zen, et concentrée).

Bref, un grand merci. Je n'avais pas rencontré de situation de stress en vol depuis le stage parayoga, et là j'ai constaté à quel point ce que vous nous avez montré était utile...

Bises à toutes les deux,

Magali».