

Vivre  
**BORDEAUX**



DANS LES  
*Coulisses*  
DU PORT DE  
**BORDEAUX**

*Street art*  
**LES ANIMAUX  
D'A-MO  
S'INSTALLENT  
À LIBOURNE**

*Mode*  
**A GAMBETTA  
UN ATELIER  
CUSTOMISE  
LES SNEAKERS**

*Food*  
**LES SAVEURS  
DU LIBAN  
QUARTIER  
NANSOUTY**

*De l'air!*  
**16 PAGES** POUR JARDINER,  
SHOPPER, S'ÉVADER, CHILLER...  
**AUTREMENT**

*Déco*  
**UN ESPACE  
DÉDIÉ À LA  
CÉRAMIQUE À  
SAINT-MICHEL**

*Darwin*  
**JOUÉ PLAY  
LA MUSIQUE  
ÉLECTRONIQUE  
POUR TOUS**

*Portfolio*  
**BORDEAUX  
DANS L'ŒIL  
DE NICOLAS  
SEUROT**

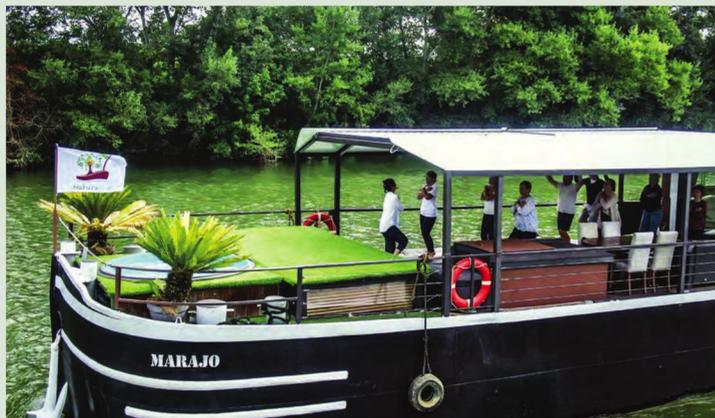
N°27 - PRINTEMPS 2021

L 15367 - 27 - F: 5,50 € - RD



# Du bien-être AU GRAND AIR

Se recentrer, respirer, s'étirer, se muscler. Nul besoin d'être un disciple assidu pour connaître les bienfaits du yoga. Et en période de pandémie, système D oblige, nous avons déniché des apôtres du bien-être qui ont opté pour une pratique en plein air.



→ Côté fleuve... le bateau bien-être Embarquement immédiat pour une croisière bien-être à bord de la péniche de plus de trente mètres, où vous attend un couple exceptionnel à plus d'un titre. Yann Romanson est réalisateur d'images aériennes (pour Des racines & des ailes entre autres), et Omblin, la mère de leurs deux petites filles, réalisatrice de documentaires, pilote d'ULM et spécialiste de l'Amazonie. Ils se sont rencontrés « dans le ciel » pour atterrir... sur l'eau.

Ayant suivi une formation de naturopathe, elle a eu envie de pratiquer dans un « cabinet flottant ». Ce sera Naturaflò, cette péniche,

soigneusement aménagée, avec un grand espace ouvert, des parties communes (avec jacuzzi) et une zone privée, au-dessous, avec trois belles cabines et leur sanitaire. Yann passe son permis grande plaisance pour pouvoir naviguer jusqu'à Cadillac avec cette péniche qui propose, en navigation ou à quai, en individuel ou en collectif, des séances de yoga, de relaxation, des massages, des initiations à la naturopathie, et aussi des ateliers de cuisine naturelle dispensés dans un cadre hors du commun !

Entourée de confrères qui partagent ses valeurs, Omblin a pu tester, entre deux confinements, le succès de cette formule

originale qui, en ce moment, propose « 24 heures de ressourcement sur l'eau », un jour et une nuit en pension complète, ou bien en immersion, des séances de remise en forme, permettant de travailler les postures les mieux appropriées à notre sédentarité forcée. Dans une ambiance apaisante, sous le regard bienveillant de ce couple au parcours étonnant, à vous de découvrir le défilement des berges de la Garonne et une quête personnalisée de bien-être en simultané. Bonus : la possibilité de privatiser les lieux avec un petit groupe d'amis...

—  
[www.naturaflò.fr](http://www.naturaflò.fr)



La péniche propose des cours et ateliers, à quai ou en navigation



## → Ou côté campagne

C'est à Bali qu'Alexsia Zannini (ex-DRH d'un cinq-étoiles) a suivi une formation pour enseigner le yoga, qu'elle pratiquait quotidiennement depuis des années. Sautant d'un continent à l'autre, d'une langue à l'autre avec une aisance déconcertante, cette flamboyante italienne a posé ses valises à Bordeaux pour y suivre l'homme de sa vie. Le hasard l'amène à rencontrer, dans un café, celle qui sera sa première élève et viendra dans sa coloc suivre ses cours. Au programme, les différents

yogas qu'elle propose, pour hommes et femmes, en leçons individuelles ou collectives, et, depuis le début de la pandémie, au Jardin public, au Jardin botanique ou, plus bucolique encore, dans les champs de la campagne proche de Castillon, à la demande d'un groupe d'amis volontaires. « *Le yoga s'attache beaucoup à la nature, en faisant le lien entre le ciel et la terre et, en extérieur, les énergies sont beaucoup plus fortes.* » Un univers naturel, joyeux et tonique à découvrir sur son compte Instagram mag\_nar\_yoga.MC

**“En extérieur, les énergies sont beaucoup plus fortes.”**



© DR



© DR

## Eloge de LA LENTEUR

Quelles plus belles activités de plein air que le qi-gong ou le tai-chi-chuan pour canaliser son énergie intérieure ?

Le premier permet de faire circuler et d'équilibrer notre énergie vitale, le fameux « qi », tout en travaillant la dimension du souffle. Le second est un langage du corps qui vise à trouver l'enracinement et la fluidité par la lenteur de mouvements chorégraphiés. En Chine, ces deux gymnastiques énergétiques se pratiquent traditionnellement en extérieur, au petit matin.

« *Au début, on apprend surtout à se décontracter, à prendre*

*conscience de ses tensions* », explique France Chevrollot, pratiquante expérimentée formée à l'enseignement du tai-chi, du qi-gong et de la méditation depuis une dizaine d'années. « *Mais les bienfaits sont plus nombreux* » : souplesse des articulations, maintien d'une bonne posture, respiration profonde, détente musculaire, apaisement mental. Devant l'étang du Jardin botanique tous les mardis de l'année ou en visio trois fois par semaine (depuis la pandémie), tout le monde peut pratiquer l'une ou l'autre de ces activités, même si le tai-chi-chuan demandera un plus long apprentissage. ED

[www.tai-chi-chuan-qi-gong-bordeaux.fr](http://www.tai-chi-chuan-qi-gong-bordeaux.fr)



© DR

## Concentré D'Océan

Si vous n'allez pas à l'océan, c'est l'océan qui vient à vous ! Avec sa toute nouvelle brume d'intérieur, Marina Berger, fondatrice de la marque Océopin, parsème nos intérieurs de sables

fins et d'un souffle marin revigorant. Deux petites pressions suffisent à nous transporter au sommet de la dune du Pilat ! D'un côté, l'océan et ses notes iodées qui nous emportent à 20 000 lieues sur les mers et de l'autre, la forêt des Landes de Gascogne où le pin mari-

time, « arbre d'or aux senteurs balsamiques », règne en maître. Au milieu des herbes folles, parmi les squelles l'immortelle des dunes, « qui apaise et envire le corps et l'esprit ». Vaporisée dans vos pièces de vie, votre dressing ou sur votre linge de maison, cette brume vous

transportera instantanément. Un parfum d'océan qui existe aussi en bougie parfumée. ED

*Brume d'intérieur certifiée végétale, élaborée artisanalement avec un alcool bio obtenu par la distillation de bié français. 35 euros le flacon de 100 ml.*

[www.oceopin.com](http://www.oceopin.com)