



Family zen

Ateliers enfants-parents, retraites... tout doucement, le yoga s'immisce dans la vie de famille.

Par Diane Rivière.

Retraite 100 % green en Toscane

Chaque année, en juillet, le paradis de nature authentique Ebbio, belle demeure écologique près de Sienne, propose une retraite au vert en famille organisée par la team des Merveilles avec le professeur de yoga Benjamin Hart et une artiste invitée. Au programme : trois sessions quotidiennes de yoga par tranche d'âge (enfants, ados et adultes), cuisine issue du potager, ateliers d'art plastique dans la nature, ateliers d'immersion avec les savoir-faire locaux : ébénisterie, poterie, fabrication de cosmétiques naturels... Une plongée 100 % green où petits et grands alternent yoga, récolte de fruits, jeux dans la rivière, construction de cabanes... De vraies retrouvailles en famille.

«La Toscane en famille», du 18 au 23 juillet, Ebbio, Monteriggioni, Toscane, Italie. lesmerveilles.fr

Les séjours surprises de My Travel Dreams

On ne compte plus les comptes Instagram de femmes célébrant leur posture de «Mum Traveller». My Travel Dreams, le site de la globe-trotteuse Marie Faure-Ambroise, fourmille de bons plans pour des family trips paradisiaques à travers le monde. Dernièrement, elle a lancé ses retraites de yoga mamans-enfants. Ambiance chaleureuse et «à la cool», dans des lieux toujours différents. La dernière a eu lieu au château du Feÿ, demeure historique et classée, à 1 h 45 de route de Paris, au milieu de

41 hectares de terres boisées, avec piscine chauffée, terrain de tennis et potager. La prochaine se tiendra le premier week-end d'octobre, mais la destination ne sera annoncée que quatre mois avant sur le site. Pro du buzz, l'influenceuse entend ainsi «laisser le suspense monter» ! mytraveldreams.fr

Parenthèse bien-être à l'hôtel Hoy

Yoga prénatal, postnatal, papa et bébé, yoga parents-enfants, rituels en famille... Rendez-vous pour une journée de parentalité consciente avec brunch et goûter en continu à l'hôtel Hoy, fraîchement installé rue des Martyrs, dans le 9^e arrondissement de Paris. Traduction de «aujourd'hui» mais aussi acronyme de Home for Yoga, Hoy se positionne parmi ces nouveaux hôtels urbains qui répondent aux besoins de reconnexion et de mieux-être. À demeure, un studio de yoga et une ostéopathe, Hiba Boufares, portée sur les soins de culture amérindienne ancestrale et qui prodigue des ateliers massages enfants de 4 à 12 ans et des séances d'auto-éveil. Cette journée «parentalité» ouverte à tous proposera des outils simples pour encourager l'interaction parents-bébés et ritualiser des moments de complicité en famille.

Journée parentalité et yoga, le 29 mars à l'hôtel HOY, 68, rue des Martyrs, Paris 9^e. hoyparis.com

Un week-end yoga dans les vignes

Une pause à Bordeaux pour s'échapper du tourbillon du quotidien et se retrouver en famille dans le cadre enchanté du Château le Thil, aux Sources de Caudalie. Ce long week-end imaginé par Marion Sebih, danseuse, percussionniste et yogini, et le Tigre Yoga Club, en présence d'Alice Tourbier, fondatrice des Sources de Caudalie, propose une parenthèse d'harmonie en famille autour de techniques adaptées du kundalini. Sens du «jeu» à travers des postures d'animaux et de végétaux, jeux du souffle et moments de relaxation contée... Côté nature : vélo dans les vignes, balades en forêt, avant de regagner la salle de jeu Le Petit Château pendant que les parents peuvent se détendre au spa, ouvert sur la nature.

Retraite yogique Sources de Caudalie/Tigre Yoga Club, du 8 au 10 mai. sources-caudalie.com.

Ateliers kundalini en famille «Graines de yogis» (6/12 ans) et «Parents/enfants» (dès 3 ans) du Tigre Yoga Club rive gauche, le mercredi, 101, rue du Cherche-Midi, Paris 6^e.