



Sari, curry et yoga suivez le guide...



Cours de yoga à l'Epi Plage.

Le Yoga, discipline indienne qui vise, par la méditation et des exercices corporels à l'ascèse morale. Le but : réaliser une union physique, psychique et spirituelle.

A l'Epi Plage, hôtel de Pampelonne à Ramatuelle, Isabelle Vacher dispense sa connaissance du Yoga depuis plus de 15 ans. Raja et Hatha Yoga sont enseignés à tous. Seule condition

pour que cela se passe le mieux du monde : ces cours se font en petits groupes, jamais plus de quatre. Rens. 04.98.12.95.95. 35 € la séance et 175 € les 5 séances.

ZOOM SUR LE CACHEMIRE



La boutique Leriche de la place de la Croix de fer propose des vêtements et du linge de maison en cachemire venus de Srinagar. Installée dans la cité corsaire depuis 25 ans, la société tenue par Anne-Marie Leriche emploie plus de deux cents personnes en Inde.

On y trouve donc des châles, des robes brodées ou des rideaux entre autres, mais aussi de quoi satisfaire des commandes en gros. « Ce sont des tissages et des broderies à la main comme on n'en trouve plus en France... » explique Anne-Marie. Le lieu est donc idéal pour trouver des longues broderies pour se faire des saris ou des pashminas très colorés à nouer autour du cou. Rens. 04.94.97.21.99.

INFOS PRATIQUES



● POUR FAIRE LE VOYAGE

L'Inde offre des milliers de visages différents. Et autant de manières de voyager. Selon son mode de vie, le baroudeur trouvera à vivre sur place avec 10€ par jour, d'autres, moyennant finance, pourront se payer les plus beaux palaces.



Chiner aux vieilles portes

