



TENDANCES

Réchauffez votre hiver!

Boîte à idées. Mode, déco, bien-être, gastronomie, voyages et bonnes adresses... Notre sélection pour booster ce début d'année.

DOSSIER RÉALISÉ PAR LAURENCE ALLARD, THIBAUT DANANCHER, JUDIKAEL HIREL, MARINE DE LA HORIE, NATHALIE LAMOUREUX, FABRICE LÉONARD, YVES MAROSELLI, MARIE-CHRISTINE MOROSI ET MARION TOURS

Yogamania

Rien de tel que Bali et l'hôtel Como Shambhala Estate pour s'offrir une retraite yoga, qui plus est au cœur des rizières luxuriantes d'Ubud. Moins exotique mais tout aussi régénérant, le YogiWalkie allie randonnées, postures et exercices de respiration au cœur du bois de Bahurel, en Bretagne. **M. T.**
www.comohotels.com,
www.facebook.com/beyogiwalkie.

**Sur les rails**

En marge de ses nombreuses routes ferroviaires en Afrique australe, le mythique Rovos Rail traversera pour la première fois en 2019 le continent d'est en ouest. Au départ de Dar es Salam, en Tanzanie, le train rejoindra Lobito, en Angola, après avoir traversé la Zambie et la République démocratique du Congo. Autant d'étapes et d'immersions dans la nature qui permettront, entre autres, de découvrir les animaux de la réserve de Sélous, les chutes de Chisimba et la mine de cuivre de Luishia. **M. T.** Départs de Paris le 16 juillet et le 2 août. 19 jours/17 nuits, à partir de 16 300 €/ pers., www.connaisseursvoyage.fr.

**Bouffée d'oxygène**

Au Centre O2 Relax se trouvent les premiers caissons hyperbares en France hors milieu médical. Le cobaye, allongé dans une bulle pressurisée, inhale de l'oxygène pur à 97%. Compter entre 49 et 59 € la séance d'une heure pour l'effet anti-coup de pompe, avec la caution des sportifs qui en raffolent. **M. L.** <http://o2relax.fr>.



DOOKPHOTO.COM/SP - GETTY IMAGES - SP

Des mômes philosophes

On salue l'initiative d'Estelle Roulin, mère de deux fillettes à l'origine du concept de La Carabane, qui propose des ateliers philo aux bambins. Selon elle, il n'y a pas d'âge pour s'initier et on aurait tort de sous-estimer les enfants, qui sont sans filtre et justement très capables d'exprimer avec une justesse surprenante leurs émotions face aux choses de la vie. Leur apprendre à s'exprimer librement, c'est aussi leur donner confiance en eux et en faire des adultes de demain sereins. Les thèmes abordés sont aussi variés que *Que veut dire grandir ? (« Grandir, c'est comme les arbres, tu pousses et après tu as des racines »)*, *Peut-on décider d'être heureux ? A quoi sert la colère ? Un cadeau fait-il toujours plaisir ?* Au-delà du débat, chaque atelier comporte aussi des moments de graphisme et de méditation. Essayez, vous serez surpris de la capacité d'analyse de ces Platon en puissance. **M. D. L. H.** 21 € l'atelier, www.lacarabane.com.