



# Yoga au Costa Rica : l'endroit rêvé pour commencer ou se perfectionner

Dernière mise à jour le 07/06/2024

*En bref : Le Costa Rica a tous les ingrédients pour rendre une séance ou une retraite de yoga inoubliable : la nature, l'aventure, la tranquillité des Ticos, c'est la recette pour se détendre, recharger les batteries et se renforcer.*

## Pourquoi faire du yoga au Costa Rica ?

La philosophie de **tranquillité** et de bonheur qui est chère au **Costa Rica** est totalement compatible avec le bien-être recherché dans la pratique du yoga. Les habitants du Costa Rica n'ont pas la culture du conflit, ce n'est pas pour rien qu'ils sont fiers de ne pas avoir d'armée. Cette façon de penser positive se reflète au travers de l'expression « [Pura Vida](#) » qui ponctue les phrases des [ticos](#) recoupant complètement la philosophie du yoga : vivre l'instant présent, savourer chaque instant avec satisfaction, vivre simplement et en **pleine conscience** de ses actes et de ses décisions.

La diversité des paysages et la nature abondante dont le pays est doté peuvent permettre à chacun de se retrouver dans son élément : plage, jungle, montagne, à vous de choisir ! Le bruit régulier et apaisant des vagues, le chant stimulant des [oiseaux](#), l'appel des [singes](#), la chaleur **relaxante**, la pratique dans le sable pour adoucir les chutes et travailler l'**équilibre**. L'air pur, le crissement des feuilles de palmiers, le bruit **apaisant** des grosses gouttes de pluies sur les feuilles de bananiers... Des éléments offerts par l'environnement tropical ambiant, qui valent bien mieux que tout enregistrement audio, sérénité et apaisement garantis.



Pour réussir à atteindre l'équilibre entre son corps et son esprit, l'[alimentation](#) est un point important de la pratique du yoga. Bien que le Costa Rica ne soit pas célèbre pour sa gastronomie, il est doté de matières premières intéressantes pour une nutrition saine : des légumes et des [fruits](#) à volonté, à cuisiner sous toutes leurs formes. Rien de mieux qu'un « [batido](#) » (purée de fruit fraîchement mixée) à la banane, riche en potassium, pour atténuer les courbatures d'une séance dynamique. La plupart des hôtels ou des centres proposant des cours de yoga ont une carte avec des produits **biologiques**, des options **végétariennes** et **vegan**, de quoi purifier votre corps et vos habitudes alimentaires.

Le respect de la **nature** est une valeur forte au Costa Rica, la [protection de l'environnement](#) est inscrite comme une obligation dans la Constitution du pays. De plus en plus d'endroits (fincas, écolodges, auberges de jeunesse, etc.) ont une approche **écologique** dans leur fonctionnement. Ici, tout est lié et on ne consomme pas plus que ce que l'on a. Lorsqu'il ne pleut pas, en saison sèche tout particulièrement, les coupures d'eau sont fréquentes. Les ticos attendent la pluie qui est synonyme de repos et de soulagement.

Le Costa Rica offre un décor parfait pour la pratique du yoga et il ne vous faudra pas longtemps pour réussir à **lâcher prise**. Pourtant, cette activité est encore peu répandue chez les costariciens, qui, de nature tranquille, ressentent moins le besoin de **se recentrer** et de **s'évader spirituellement**. Ce sont en grande partie des professeurs étrangers qui proposent des cours, stages ou retraites. Et bien que dans la capitale San José l'offre se diversifie, elle reste concentrée sur les côtes.

## Comment pratiquer le yoga au Costa Rica ?

### Quels types de yoga ?



Plusieurs types de yoga sont pratiqués au Costa Rica, à chacun ses **nombreux bienfaits** :

- **Bikram** : pratique dans la chaleur pour travailler sur les **étirements** et l'**élimination des toxines**, déconseillé pour les personnes au cœur fragile
- **Hatha** : pour les débutants, postures de **yoga basiques** combinées avec de la **relaxation, méditation** et **respiration**, parfait pour la concentration et la vitalité
- **Ashtanga - Vinyasa yoga** : pratique plus sportive, dynamique, tonique, postures basiques pour la synchronisation du mouvement avec la respiration et le **renforcement musculaire**
- **Iyengar** : pratique approfondie et travail de la respiration, alignement du corps à l'aide d'accessoires, proche de la **physiothérapie**.

### Pratique ponctuelle

Certains [hôtels](#) ou [lodges](#) proposent des séances de yoga de façon ponctuelle, des cours collectifs ou individuels : ils ont sur place une salle ou une installation en plein air et un professeur de yoga dédié pour pratiquer dans un environnement **zen** et idéal pour les amoureux de la nature.

Vous pouvez y participer en vous inscrivant la veille ou le matin même moyennant une **dizaine de dollars**. Des possibilités dans les régions de La Fortuna, Pavones, Tárcoles et la péninsule de Nicoya notamment.

Si vous avez entendu parler du Festival **Envision** (un festival à la Woodstock destiné à la bourgeoisie bohème dont la participation coûte une fortune) qui réunit plus de 7 000 personnes sur la plage autour de la pratique du yoga et de la musique dans la région d'Uvita, ne songez pas à vous y rendre pour pratiquer tranquillement le yoga.

Si vous êtes de passage un samedi à [San José](#), rendez-vous à la **Feria Verde d'Aranjuez** où un cours de yoga est proposé pour les plus matinaux.

### Stages et retraites de yoga

Pour les fervents **yogis**, des stages ou des retraites de yoga de plusieurs jours ou semaines sont proposés. Souvent alliés à la pratique du **surf** au Costa Rica, la plupart de ces studios de yoga se trouvent à proximité des plages (Nosara, [Montezuma](#), [Tamarindo](#) ou [Puerto Viejo](#)). Certains de ces endroits proposent également de la méditation, des massages, cours de pilates, spa, sauna, jacuzzi ou d'autres activités autour du bien-être et de la **zénitude**. Pas besoin de vous charger avec votre matériel, vous pourrez emprunter sur place tapis de yoga, blocs, élastiques ou autres accessoires nécessaires à la pratique. Faites votre choix parmi la liste des [activités partenaires](#) de ToutCostaRica.

### Quel environnement choisir pour ma pratique ?

Certaines destinations sont particulièrement reconnues pour la pratique du yoga au Costa Rica : [Sámara](#), Nosara, [Santa Teresa](#) et Montezuma sur la [péninsule de Nicoya](#), [Uvita](#) plus au sud sur la [côte pacifique](#) ou encore [Puerto Viejo](#), côte Caraïbes. Il est également possible d'en faire facilement dans la région d'Arenal. Le choix est personnel, tout dépend si vous avez plutôt un attrait pour l'énergie maritime, forestière ou volcanique. L'important est que vous soyez en **harmonie** avec le lieu. Si l'un des objectifs de votre séjour est de prendre soin de vous et de réconcilier votre corps et votre esprit, le Costa Rica est une destination tout à fait appropriée !

