Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

S’offrir une parenthèse bien-être à Loriol-du-Comtat



Les 28 et 29 mars 2026, les Wellness Days réunissent à Loriol-du-Comtat une quinzaine de participantes pour deux jours de retraite immersive mêlant yoga, soins holistiques et alimentation consciente. À l’initiative de la professeure de yoga Laurence Guinand, l’événement propose une pause structurée dans un quotidien saturé d’injonctions et d’accélération.

Parce que le bien-être n’est plus un luxe mais une préoccupation sociétale majeure, la Provence voit fleurir retraites et séjours dédiés à la reconnexion à soi. Selon les données d’Atout France, le tourisme de bien-être connaît une progression constante, porté par une demande croissante d’expériences immersives associant nature, santé et développement personnel. C’est dans cette dynamique que s’inscrivent les Wellness Days, organisés à Loriol-du-Comtat par Laurence Guinand.

Pour un mieux-être global

Professeure de yoga et sonothérapeute, cette professionnelle des soins holistiques accompagne depuis plusieurs années un public majoritairement féminin vers un mieux-être global fondé sur le mouvement, la respiration et le son. Son ambition : créer un espace sécurisant où ralentir devient possible.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

DR

Une immersion holistique
Le programme s'articule autour de pratiques complémentaires : séances de yoga (ancrage, mobilité douce, respiration), voyages sonores et bains vibratoires, drainage du visage, réflexologie plantaire, tirage de cartes intuitif. Chaque atelier agit sur un registre distinct : physique, émotionnel, énergétique, selon une approche holistique, qui considère la personne dans sa globalité.

Aux petits soins
Laurence Guinand s'est entourée de trois intervenantes aux expertises ciblées : Aurélie Devèze, spécialiste du drainage facial, technique issue des méthodes lymphatiques visant à relancer les fluides et à détendre les traits ; Astrid Jourdan, praticienne en guidance intuitive et Véronique Lecerf, réflexologue plantaire, discipline reconnue pour stimuler certaines zones réflexes du pied correspondant aux organes du corps.

Un lieu où se poser
La retraite se déroule dans une maison nichée à Loriol-du-Comtat, au cœur d'un paysage baigné de lumière. Jardins arborés, piscine et espaces intérieurs chaleureux composent un environnement pensé pour soutenir la détente. Les repas, conçus comme partie intégrante du programme, privilégient une cuisine élaborée à partir de produits frais, recettes équilibrées, avec une attention portée à la digestion et à l'énergie. L'alimentation devient ici un rituel à part entière, prolongeant les pratiques corporelles.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

DR

Une tendance de fond

La proposition de retraites bien-être répondent aux attentes de quête de sens, de besoin de ralentissement, de désir de communautés temporaires. En Provence, territoire historiquement associé à la lumière, aux paysages et à l'art de vivre, ces initiatives trouvent un terrain particulièrement favorable. Plus qu'un simple week-end détente, l'événement revendique une intention : permettre à chacune de "se reconnecter à ses besoins profonds".

Les infos pratiques

Wellness Days in Provence. Du vendredi 27 mars 2026 à 18h au dimanche 29 mars 2026 à 17h. 1711, route de Carpentras à Loriol-du-Comtat. 450€ le week-end (225 € la journée). Capacité : 15 participantes maximum. Réservations : 06 25 49 39 10 contact@laurenceguinand.com

Mireille Hurlin

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



DR

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Pujaut, Exploration botanique et yoga



Les associations ‘Comme des Sauvages’ et ‘Yoga et Accompagnement’ proposent une demi-journée en immersion dans l’environnement naturel en conscience des plantes qui nous entourent.

Les associations ‘Comme des Sauvages’ et ‘Yoga et Accompagnement’ proposent de découvrir la ripisylve des bords du Rhône lors d’une demi-journée en immersion dans un environnement naturel en conscience des plantes qui nous entourent.

Lors de cette exploration, Abigaël présentera quelques espèces botaniques, les clés qui permettent leur identification tout en exerçant nos sens, l’histoire, les usages et la symbolique qui y sont traditionnellement attachées. Ces plantes offriront le support méditatif des postures de yoga guidées par Patricia.

Les infos pratiques
Exploration botanique et yoga. Samedi 25 janvier. De 9h à 12h et de 13h30 à 16h30. 35€. Inscription obligatoire au 06 13 59 56 56 / 06 84 80 08 26. Salle polyvalente, 1 place du Marché. Pujaut.
MMH

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

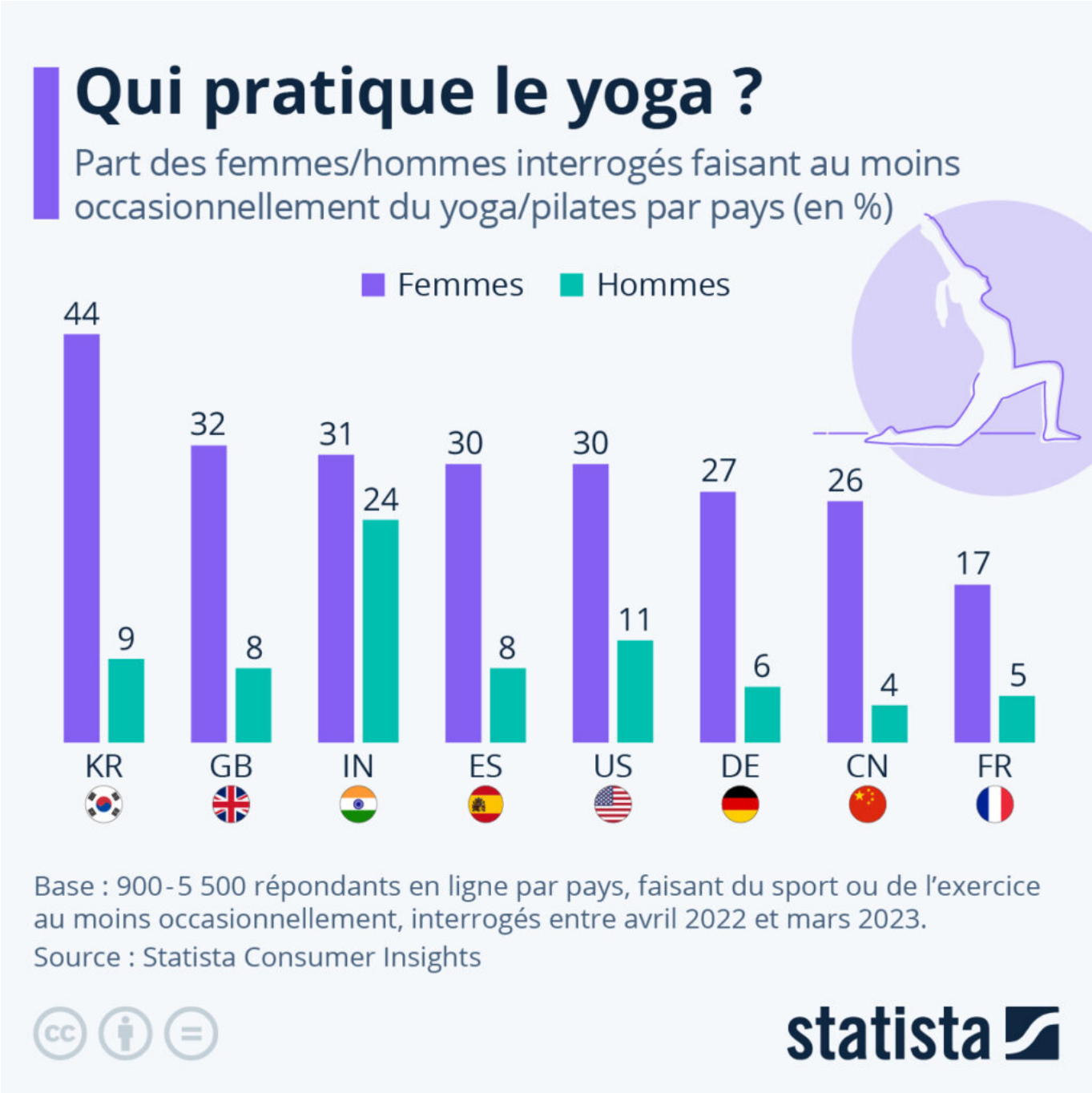


Copyright Patricia Noguera

Qui pratique le yoga ?

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Les données de l'enquête du Statista Consumer Insights montrent que le yoga et le pilates (méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga et de la gymnastique) restent le plus souvent pratiqués par les femmes. Les résultats de l'enquête révèlent également dans quelle mesure l'écart entre les sexes varie d'un pays à l'autre pour ce genre d'activités.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Aux États-Unis, au Royaume-Uni et en Espagne, environ 30 % des femmes pratiquant au moins occasionnellement une activité sportive font du yoga ou du pilates, contre environ 10 % des hommes. L'écart le plus important entre les sexes est mesuré en Corée du Sud, où le pourcentage de femmes pratiquant ce genre d'activités est particulièrement élevé (44 %, contre 9 % chez les hommes). En Inde, où la pratique traditionnelle du yoga est enracinée, la proportion de personnes pratiquant le yoga ou le pilates est en comparaison beaucoup plus équilibrée entre les deux sexes : 31 % des femmes interrogées et 24 % des hommes.

En France, le yoga en tant que sport de loisir ne semble pas aussi populaire que dans les autres pays étudiés dans le graphique ci-dessus. Alors que les pratiquants de yoga ou pilates représentent respectivement 17 % et 5 % les sportifs occasionnels féminins et masculins de l'Hexagone, les Britanniques (32 % et 8 %), les Espagnols (30 % et 8 %) et les Allemands (27 % et 6 %) semblent comparativement plus enthousiastes à l'égard de ces disciplines.

Claire Villiers, Statista.

Les activités sportives préférées des Français



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Quelles sont les activités sportives préférées des Français ? La dernière enquête du Consumer Insights de Statista donne un aperçu des sports les plus pratiqués dans le pays. En tête de liste, on trouve la randonnée, pratiquée au moins occasionnellement par 42 % des Français interrogés au cours de l'année écoulée, suivie par la course à pied (28 %), le vélo (26 %) et la gymnastique de forme : fitness, aérobic, cardio, etc. (25 %).

Sport professionnel le plus suivi dans l'Hexagone, le football complète le top 5 avec 21 % de pratiquants occasionnels, juste devant la natation et la plongée (19 %). Parmi les autres activités physiques les plus appréciées des Français, on peut également citer le tennis, le basketball, la danse et le yoga.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Sports professionnels :Quels sports sont les plus suivis par les Français ?
Si la popularité du tennis est en perte de vitesse dans certains pays (comme aux États-Unis par exemple), ce sport reste toujours très populaire en France. Selon les enquêtes du Consumer Insights de Statista, le tennis est le deuxième sport professionnel le plus suivi par les Français, assez loin derrière le football et juste devant le rugby.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Sur les quelque 3 900 amateurs de sport interrogés dans l'Hexagone, 36 % ont déclaré suivre des compétitions de tennis professionnel, contre 33 % pour le rugby. Le ballon rond trône largement en tête, étant suivi de près ou de loin par 72 % des répondants. Derrière ce trio de tête, deux sports sont au coude-à-coude : le basketball (29 %) et le cyclisme (28 %), le dernier cité devant notamment une bonne partie de sa popularité au Tour de France.



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

De Tristan Gaudiaut pour Statista

Quizz en famille à Vedène et Yoga dans la colline des Mourgues à Villeneuve-Lès-Avignon



Vedène, Quizz en famille
Enquête en famille ! Parcours dans le centre historique de Vedène et résolution d'une énigme, en compagnie d'un guide. L'occasion d'apprendre tout en s'amusant ! Visite en famille, idéale pour les 8-12 ans.

Les infos pratiques
Quizz en famille à Vedène. Mardi 9 août. 17h. Gratuit. De 8 à 12 ans. Accompagnant obligatoire. Sur réservation. Lieu de rendez-vous communiqué lors de la réservation. +33(0)4 90 03 70 60

Villeneuve-les-Avignon, Yoga dans la colline des Morgues
Une pratique dans un espace naturel intimiste, accueillant, à l'ombre des grands pins et respirer les

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

odeurs du matin estival en Provence, l'éveil des sens.

Les infos pratiques
Yoga dans la colline des Mourgues à Villeneuve-lès-Avignon. Mardi 9 août à partir de 9h. Sur réservation. Lieu de rendez-vous communiqué lors de la réservation 04 90 03 70 60 et 07 49 23 61 59.
MH

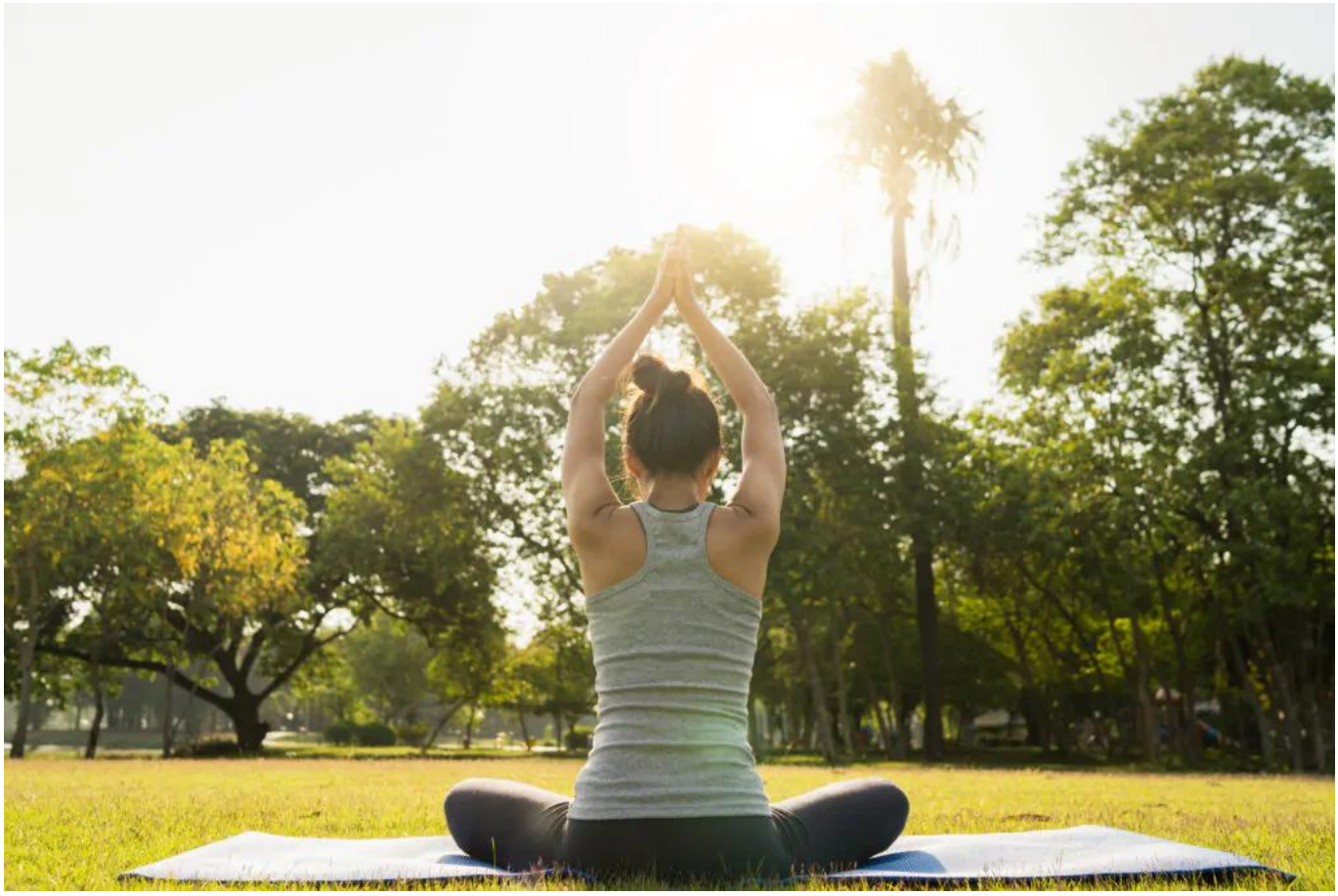


DR

Vedène : un festival de yoga organisé pour la fête internationale…du yoga

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Pour fêter l'arrivée de l'été et célébrer la journée internationale du yoga, le Studio Mouvement organise un festival de yoga au golf du Grand Avignon à Vedène, le samedi 18 et le dimanche 19 juin.
Au programme, deux jours d'ateliers, de pratiques variés, de méditation, de réflexologie et d'initiation aux massages, en présence de Maëva Boldron, professeur de yoga à Paris, de Marie Popot, professeur et formatrice à Aix-en-Provence, et de toute l'équipe du Studio Mouvement.

Ateliers
Samedi 18 juin
Funky hips avec Marie Popot et danse du Dragon et Yin Yoga avec Marianne Schneider et Magali Piquet.
Dimanche 18 juin
Yoga des vents et langage codé de la colonne avec Maëva Boldron.

Informations pratiques
Golf du Grand Avignon, Chemin de la Banastière, Vedène. Restauration sur place. Informations et réservations sur mouvement-yoga-pilates.com.

J.R.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Les matinées sportives d'Avignon tourisme





Les dimanches 5,12,19 et 26 septembre, Avignon tourisme en collaboration avec l'ANT gym, Inspire yoga et Enjoyfit, propose une rentrée sportive en famille.

Au choix, footing, yoga ou gym, tout en occupant les enfants de 6 à 12 ans avec une initiation au cirque, au parkour ou à la gym. A l'issue de la séance, tout le monde se trouve autour d'un petit déjeuner.

Un peu de yoga ?

Dans le magnifique cadre du pont d'Avignon, Camille Roux va initier les adultes au yoga, elle donnera les 3 premiers cours pour adultes le 5, le 12 et le 19 et celui du 26, sera animé par India Mahourat. « La salutation au Soleil (Surya Namaskar) est un enchaînement de mouvements synchronisés avec le souffle,

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

permettant de réveiller, de réchauffer et de tonifier le corps. La salutation au soleil permet d'étirer tous les muscles, aide à approfondir la respiration et participe à l'assouplissement du corps, en éliminant le stress et les tensions », explique l'experte en la matière. Les cours sont construits autour des 12 postures de base qui constituent la salutation au soleil.

En créant Inspire yoga en 2013, Camille Roux a souhaité créer un lieu rassembleur avec tous types de yoga. En 2018, c'est au côté d'une cantine healthy food et d'un magasin de design éco- responsable que le studio pose ses valises au Nid. Le studio c'est un espace de 150m2, deux salles de pratiques, une salle de massage/soin, un salon d'accueil, une dizaine de professeurs et une dizaine de thérapeutes. Une grande diversité de types de yoga et pilates pour tous les goûts, tous les niveaux et tous les publics : adulte, femme enceinte, maman, sénior, enfant… Plus d'informations, cliquez ici : https://inspireyogaavignon.fr/

Du 'functional training'

Sur la terrasse de l'espace Jeanne Laurent avec vue panoramique sur le Rhône et le pont, place au 'functional training'. L'amélioration des mouvements fonctionnels de la vie quotidienne, des performances, fitness poids du corps, renforcement musculaire, endurance, squats, tractions, soulevés de terre… avec les coachs de l'ANTgym.

Situé au cœur du quartier renouvelé de Champfleury, ANT Avignon est un complexe sportif et culturel des amateurs du monde acrobatique, artistique, urbain et de santé. Conjuguant deux ambitions, créer un pôle sportif doté d'équipements modernes et en faire un pôle où se côtoient sport et culture. Composées d'espaces multiples dont une salle spécialisée pour la gymnastique, un studio des arts du cirque, un Parkour Parc, une salle de pratiques intergénérationnelles et un club house de 100m², les halle(s) totalisent une superficie de 3000m². Plus d'informations, cliquez ici: www.antgym.fr

Mais aussi du footing

Le coach Julie d'Enjoyfit emmènera quant à elle les adultes sur les rives de la Barthelasse pour un footing d'une heure. Julie a ouvert la salle Enjoyfit à St Laurent Des Arbres en 2019 et y dispense des cours de fitness en petit groupe. Elle propose un espace musculation et des coachings individuels, en visio, à la salle ou à domicile. Enjoyfit est sa 2ème salle, la première date de 2013, aux Angles. Passionnée par le sport en général, travailler dans ce domaine est une évidence pour elle. Elle suit actuellement un complément de formation en diététique du sport et en préparation mentale. Plus d'informations, cliquez ici.

Bon à savoir

Sur réservation obligatoire www.avignon-tourisme.com ou au 04 32 74 32 74. Heure et lieu de rendez-vous : 8h45 cours du châtelet au Pont d'Avignon.1h de cours de 9 à 10H (adultes et enfants) / 10h-10h30 : petit déjeuner en famille avec les coachs. Venir muni de son tapis pour le yoga et le fitness et en tenue pour tous (pas de vestiaire sur place).Tarifs : 15 euros adultes / 10 euros enfants

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Programme pour les petits selon les dates: le 5 septembre initiation Parkour (8-12 ans) – le 12 septembre initiation cirque (6-12 ans) – les 19 et 26 septembre initiation gym (6-12 ans). Chaque personne de +18 ans est invitée à présenter un pass sanitaire valide. Port du masque obligatoire (non fourni).

L.M.