VOYAGE

Costa Rica, le guide du yogi

Nosara et la péninsule de Nicoya, les deux climats, les lieux sacrés, l'entrée, la santé et la sécurité, vérifiés et datés



यात्रा

yātrā

YOGIDE

Extrait gratuit

Sommaire

Avant de commencer 3

Comment utiliser ce livre 4

Chapitre 1. Le Costa Rica, son histoire et ses croyances 5

Avant les Espagnols 5

Les peuples autochtones aujourd'hui 5

Un pays catholique 5

Pourquoi le yogi doit le savoir 6

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Avant de commencer

Le Costa Rica est un petit pays entre deux océans : le Pacifique à l'ouest, la mer des Caraïbes à l'est, et entre les deux une échine de volcans et de montagnes. Depuis une trentaine d'années, il attire ceux qui veulent pratiquer le yoga dans la nature. Beaucoup y cherchent une retraite ou une formation de professeur. La plage de Guiones, à Nosara, sur la péninsule de Nicoya, est devenue l'un des noms qui reviennent le plus souvent.

Yogide parle du yoga tel qu'il est né en Inde : traditionnel, appuyé sur les textes, sacré. Soyons donc clairs dès la première page. Le Costa Rica n'a pas de lignée ancienne du yoga. Aucun maître indien n'y a fondé d'ashram il y a des siècles, aucun texte sanskrit n'y a été copié, et les retraites et formations que vous y trouverez sont modernes, internationales, le plus souvent enseignées en anglais. Cela ne les rend pas sans valeur. Cela veut dire qu'il faut les choisir pour leurs enseignants et leur honnêteté, et emporter les racines avec vous.

Ce que le Costa Rica possède, c'est une profondeur à lui : un peuple catholique qui marche des jours vers une petite image de pierre à Cartago ; des peuples autochtones pour qui le cacao est sacré ; une péninsule étudiée par les démographes pour la longévité de ses hommes ; des plages où les tortues arrivent par milliers certaines nuits ; et une liste tout aussi réelle de dangers, des courants de baïne au chikungunya. Ce guide vous donne tout cela, pour que vous pratiquiez là-bas éveillé.

Il repose sur trois engagements.

D'abord, les informations pratiques sont vérifiées et datées. Règles d'entrée, alertes sanitaires, saisons et conseils de sécurité changent. Chaque fait pratique de ce guide a été vérifié en ligne le **21 octobre 2026** sur la source la plus officielle que nous ayons pu consulter, listée au dernier chapitre. Ce que nous n'avons pas pu vérifier, nous le disons, ou nous l'avons laissé de côté.

Ensuite, aucune expérience inventée. Pas de témoignage, pas d'avis, pas d'anecdote « quand j'étais à Nosara », aucun classement d'école, de retraite ou d'enseignant. Nous ne nommons une institution de yoga que pour rapporter ce qu'en dit une source publiée.

Enfin, le sacré est traité comme sacré. Une basilique, un rite autochtone, une plage de ponte ne sont pas un décor de vacances yoga. Ce guide explique comment être présent sans prendre ce qui n'est pas à vous.

> **Ce guide informe ; il ne remplace pas les conseils officiels.**
>
> Lisez les Conseils aux voyageurs de France Diplomatie pour le Costa Rica, inscrivez-vous sur le Fil d'Ariane du ministère, vérifiez les règles d'entrée auprès de l'ambassade du Costa Rica à Paris, et consultez un centre de vaccinations internationales avant le départ. Au Costa Rica, le numéro d'urgence (secours, pompiers, police) est le **911** (France Diplomatie ; gouvernement britannique, relevé du 21 octobre 2026). La Commission nationale des urgences (CNE) répond au +506 2220 2020 ; l'ambassade de France à San José au +506 22 34 42 01.

Comment utiliser ce livre

Vous choisissez encore vos dates ? Commencez par les chapitres 3 et 5 : les deux côtes ont des saisons opposées, et tortues, pèlerinages et jours fériés rythment l'année. Billet pris ? Les chapitres 8 à 10 couvrent l'arrivée, les formalités et la sécurité. Déjà sur place ? Les chapitres 4 et 11 disent comment se tenir dans les églises, les communautés et les espaces protégés ; les chapitres 14 et 15 donnent les listes de contrôle et les phrases utiles.

Chapitre 1. Le Costa Rica, son histoire et ses croyances

Avant les Espagnols

Des hommes vivent sur le territoire de l'actuel Costa Rica depuis au moins dix mille ans. Le pays se trouvait entre deux grands mondes culturels. Le nord-ouest, péninsule de Nicoya comprise, marquait la limite sud de l'influence mésoaméricaine à l'arrivée des Espagnols, au XVIe siècle ; le centre et le sud appartenaient à l'aire isthmo-colombienne, peuplée surtout de locuteurs de langues chibchas (Wikipédia anglophone, « Indigenous peoples of Costa Rica »). Dans le sud, la culture du Diquís s'est épanouie d'environ 700 à 1530 de notre ère.

Deux lieux permettent de voir ce passé. Dans le delta du Diquís, près de Palmar Sur, des sphères de pierre, certaines de plus de deux mètres de diamètre et jusqu'à quinze tonnes, ont été disposées par des chefferies ; les archéologues discutent encore de leur sens. Les « établissements de chefferies précolombiennes aux sphères de pierre du Diquís » ont été inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO en juin 2014 (Wikipédia anglophone, « Stone spheres of Costa Rica »), et un musée en plein air a ouvert sur le site de Finca 6 le 7 décembre 2013 (Wikipédia en espagnol). Près de Turrialba, le monument national de Guayabo conserve les restes d'un établissement habité d'environ 1000 avant notre ère jusque vers 1400 (Wikipédia anglophone, « Guayabo National Monument »).

Les peuples autochtones aujourd'hui

Environ 114 000 autochtones vivent au Costa Rica, soit 2,4 % de la population, répartis en huit peuples. La loi indigène de 1977 a créé des réserves ; on compte aujourd'hui 24 territoires autochtones. Les Bribris, peuple le plus nombreux, vivent dans la région de Talamanca et autour de Salitre, près de la côte caraïbe sud ; les Cabécars, plus haut dans la cordillère de Talamanca, sont ceux qui ont le plus gardé leur langue et leurs coutumes (Wikipédia anglophone).

Pour un yogi, une tradition bribri compte directement. Le cacao y est sacré : selon la croyance bribri, le cacaoyer était autrefois une femme, transformée par le dieu Sibö, et **seules les femmes peuvent préparer la boisson rituelle de cacao** (Wikipédia anglophone). Beaucoup de retraites internationales proposent aujourd'hui une « cérémonie du cacao ». Demandez qui la conduit, de quelle tradition elle vient, et si une communauté autochtone y a son mot à dire. Une cérémonie inventée pour les visiteurs peut être agréable ; elle ne doit pas être vendue comme autochtone.

Un pays catholique

Selon la Constitution de 1949, le catholicisme est religion d'État, la liberté de culte étant protégée ; le Costa Rica est le seul État des Amériques à avoir une religion d'État (Wikipédia anglophone, « Religion in Costa Rica »). La pratique évolue : un sondage de l'université du Costa Rica de 2021 comptait 47 % de

catholiques, 19 % d'évangéliques et 27 % de personnes sans religion. La grande dévotion nationale va à la **Virgen de los Ángeles**, une petite image de pierre sombre trouvée, selon la pieuse tradition, par une jeune mulâtresse près de Cartago un 2 août, sans doute en 1635. Elle a été déclarée patronne du Costa Rica en 1824 (Wikipédia en espagnol, « Virgen de los Ángeles (Costa Rica) »). Le chapitre 5 décrit le pèlerinage.

Pourquoi le yogi doit le savoir

Dans les textes indiens, le yoga commence par la retenue et l'attention : les yama et niyama viennent avant la posture. Patañjali définit le yoga dans son deuxième sūtra :

> **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः**
>
> · yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ · « Le yoga est l'apaisement des mouvements du mental. » (Yoga Sūtra 1.2 · notre traduction)

Pratiquer sur la terre d'un autre peuple met cette définition à l'épreuve. Vous serez l'invité d'un pays catholique, métis, afro-caribéen et autochtone. Mieux vous le connaîtrez, moins votre pratique sera une mise en scène.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu’elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d’inventé.

Le livre complet compte 32 pages.

Le retrouver ici : https://yogide.com/

Paiement unique, PDF immédiat.