VOYAGE

Espagne, le guide du yogi

Ibiza, l'Andalousie, le chemin de Saint-Jacques et les Canaries : lieux contemplatifs, mystiques espagnols, saisons, formalités et informations pratiques, vérifiées et datées



यात्रा

yātrā

YOGIDE

Extrait gratuit

Sommaire

Avant de commencer 3

Comment utiliser ce livre 4

Chapitre 1. L'Espagne et le yogi : ce qui s'y trouve, ce qui ne s'y trouve pas 5

Ce que vous n'y trouverez pas 5

Ce que vous y trouverez 5

Un mot sur tīrtha 5

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

L'Espagne est un pays de climats et d'îles multiples : le haut plateau de Castille, les montagnes d'Andalousie, la côte catalane, les Baléares avec Ibiza et, loin dans l'Atlantique, les Canaries volcaniques. C'est aussi, pour beaucoup de pratiquants partis de France, une destination de yoga : une retraite à Ibiza en mai, une semaine de pratique aux Canaries en plein hiver, une formation de professeur dans les collines derrière Malaga.

Ce guide commence par une phrase simple. **Le yoga n'est pas né en Espagne.** Aucune lignée indienne n'y a grandi ; le yoga y est arrivé récemment, comme partout en Europe. Nous ne déguiserons pas des lieux espagnols en lieux indiens. Ce que l'Espagne possède est pourtant remarquable, et proche du cœur d'un yogi : l'un des grands chemins de pèlerinage du monde, vers Saint-Jacques-de-Compostelle ; une montagne de prière bénédictine à Montserrat ; trois grands contemplatifs, le maître soufi Ibn Arabi, né à Murcie, et les mystiques du Carmel Thérèse d'Avila et Jean de la Croix ; un centre de retraite bouddhiste tibétain dans l'Alpujarra ; et des centres de la tradition Sivananda Yoga Vedanta à Madrid, Grenade et Barcelone.

Ce n'est pas une liste de retraites. Vous ne trouverez ici aucun classement, aucun avis, aucune recommandation d'école, de centre ou d'enseignant, et c'est voulu. Ce livre vous donne le contexte, les faits pratiques et les bonnes questions pour choisir par vous-même. Il repose sur trois engagements.

D'abord, les faits pratiques sont vérifiés et datés. Formalités, nouveaux systèmes de contrôle aux frontières, lois locales des Baléares, taxes de séjour, jours fériés et conseils de santé changent. Chaque fait pratique a été vérifié en ligne le **21 octobre 2026** sur la source la plus officielle que nous ayons trouvée, citée au dernier chapitre. Ce que nous n'avons pas pu vérifier, nous l'avons laissé de côté ou nous vous disons où le confirmer.

Ensuite, aucune expérience inventée. Pas de témoignage, pas d'anecdote « quand j'étais à Ibiza », pas d'avis. Une légende est appelée légende ; une date est accompagnée de sa source.

Enfin, le sacré est traité comme sacré. Les cathédrales, monastères et processions d'Espagne appartiennent à une foi catholique vivante ; O Sel Ling appartient à une communauté bouddhiste vivante. Ce ne sont pas des décors pour des vacances de yoga.

> **Ce guide informe ; il ne remplace pas les conseils officiels.**
>
> Lisez la fiche Conseils aux voyageurs de France Diplomatie pour l'Espagne et inscrivez-vous sur Ariane. En Espagne, le numéro d'urgence unique est le **112** ; pour un secours en montagne, vous pouvez aussi appeler la Garde civile au **062** (gouvernement britannique, relevé du 21 octobre 2026). Les autorités espagnoles encouragent fortement l'application **AlertCops**, qui permet de joindre les forces de l'ordre dans votre langue.

Comment utiliser ce livre

Vous choisissez encore vos dates ? Lisez d'abord les chapitres 3 et 4 : les saisons d'Ibiza, de Grenade et des Canaries n'ont rien à voir, et la Semaine sainte 2027 remplit beaucoup de villes. Billet en poche ? Les chapitres 9 et 10 traitent de l'arrivée et des formalités. Déjà sur place ? Les chapitres 5, 6 et 12 vous disent où vous asseoir en silence et comment vous y tenir ; les chapitres 15 et 16 donnent listes de contrôle et phrases utiles.

Chapitre 1. L'Espagne et le yogi : ce qui s'y trouve, ce qui ne s'y trouve pas

Ce que vous n'y trouverez pas

Pas d'ashram millénaire, pas de lignée de gourous indiens enracinée dans le sol, pas de fleuve sacré des yogis. Si vous cherchez la source du yoga, partez en Inde ; nos guides de Rishikesh et du choix d'une formation de 200 heures sont écrits pour ce voyage-là. En Espagne, le yoga s'enseigne surtout dans des styles modernes et internationaux, en espagnol et en anglais.

Ce que vous y trouverez

- **Le pèlerinage.** Depuis plus de mille ans, le chemin de Saint-Jacques conduit des marcheurs au tombeau de l'apôtre Jacques. Pour un yogi, c'est une longue pratique de l'attention, une tīrtha-yātrā dans une autre tradition.
- **La contemplation.** Thérèse d'Avila décrit l'âme comme un château intérieur aux nombreuses demeures ; Jean de la Croix écrit la « nuit obscure » que l'âme traverse vers l'union. Bien avant eux, Ibn Arabi, né à Murcie, enseignait que toutes choses sont les manifestations d'une seule réalité. Un pratiquant du jñāna ou de la bhakti y trouvera des questions sœurs, sans avoir besoin de fondre les traditions l'une dans l'autre.
- **La prière monastique.** À Montserrat, des moines bénédictins prient depuis mille ans ; leur maîtrise d'enfants, l'Escolania, chante aux offices.
- **Le yoga indien, avec une adresse.** L'organisation Sivananda Yoga Vedanta mentionne des centres à Madrid, Grenade et Barcelone sur son site officiel.
- **Le silence des montagnes.** O Sel Ling, centre de retraite bouddhiste tibétain à 1 600 mètres dans l'Alpujarra, ouvre son chemin de pèlerinage aux visiteurs.
- **La lumière et la douceur**, surtout au printemps et à l'automne sur le continent, et l'hiver aux Canaries.

Un mot sur tīrtha

En sanskrit, tīrtha (तीर्थ) désigne un gué, un endroit où l'on peut traverser une rivière, et par extension un lieu sacré où l'on passe de l'ordinaire au sacré. Le voyage du pèlerin vers ce lieu est une tīrtha-yātrā (तीर्थयात्रा). Vous pouvez emporter cette attitude sur le chemin de Saint-Jacques ou sur la montagne de Montserrat. Ce qu'il ne faut pas faire, c'est rebaptiser Saint-Jacques en tīrtha hindou. Laissez chaque tradition être elle-même ; que votre pratique soit le pont.

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 31 pages.

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

Paiement unique, PDF immédiat.