

es et vous

alphes
es@hotmail.com
alphes.ch

incite à jouer la carte de la réceptivité.
es échanges d'idées nous aident à régler
s.

R Côté maison
profession, un petit
s va se régler
midi. Et en
du duo Vénus-
vous sourit.

CAU Les planètes
réservent d'agréa-
propositions de dis-
cent vos amours
la communication.
aux tentations.

AUX Une transac-
menée avec habile-
ut vous permettre
re secteur finan-
tout va s'arranger
de blues passer.

ER Un dialogue
eux permet de
er le jeu, au boulot
plan amoureux.
eine d'inspiration
eux vos actions.

Jupiter fait grim-
otre cote de popu-
e et vous permet
ur le soutien de
our, vous voulez
sion et liberté.

GE On vous écoute
attention, et
négociations
e chances de se
ôté cœur, exprimez
s émotions.



S'adonner aux

LOISIRS. Expérimentez
gratuitement des activités
en plein air, ce week-end.
C'est bon pour le moral!

Un effort physique compris
entre 30 minutes et une heure,
deux voire trois fois par se-
maine: voici l'un des principes
d'hygiène de vie dont les pro-
fessionnels de la santé nous
abreuvant. Mais qui, au fil des
ans, coule dans le ruisseau de
l'indifférence chez beaucoup
d'entre nous.

Or, ces temps, le retour des
beaux jours provoque un insi-
dieux regain du sentiment de
culpabilité parmi les pares-
seux. «On n'est pas ici pour
faire la morale aux gens, mais
pour partager notre passion et
avoir du plaisir», signalent en
chœur les centres et clubs
sportifs contactés par nos
soins. En effet, ce week-end
en Suisse romande, de nom-
breuses portes s'ouvriront aux
curieux de tout poil; plusieurs
prestataires leur proposent des
initiations gratuites (lire ci-
dessous). Pagaie, pédales ou
ballon... le choix des armes est
vaste pour qui veut combattre
la mollesse. —EMMANUEL COISSY



La pratique du stand-up paddle est tou-
jours plus populaire sur les lacs suisses,
comme ici, à Walenstadt (SG). —SWISS IMAGE



Séance de méditation avec vue sur le lac

Le premier festival de yoga de
Suisse romande se déroulera ce
week-end à Lausanne. «Il y aura
des masterclasses payantes
pour les adeptes, mais surtout
plein d'activités gratuites pour
les débutants», annonce Nicole
Steffen, organisatrice. Notam-
ment des cours d'initiation au
yoga, des ateliers et des séances
de méditation, dans les jardins.

Les visiteurs pourront aussi flâ-
ner entre stands de bijoux, de
massage et de cuisine indienne,
et voir des concerts de reggae
ou de djembé. «L'objectif est de
se faire plaisir, physiquement et
mentalement», ajoute Nicole.

Festival Yogadays
23 et 24 juin au Casino de Montbenon,
allée Ernest-Ansermet 3, Lausanne.
→ www.yogadays.ch

Rouler peinard en campagne

A vélo, en roller ou à pied, les
amoureux de la mobilité douce
se feront plaisir sur les 34 km
de parcours fermés au trafic
motorisé, qui jalonnent les
principaux villages jurassiens.
Nouveauté cette année: un
concours photo ouvert à tous
se tiendra le jour de la mani-
festation. Le meilleur cliché
choisi par le jury du Slow Up
sera utilisé pour l'affiche de
la 5e édition.

4e Slow Up Jura
Dimanche 24 juin, de 10 h à 17 h,
sans inscription. Gratuit.
Village de départ à Delémont.
→ www.slowupjura.ch



joies du sport



Comment glisser sur l'eau comme un pro

Le stand-up paddle (ci-dessus)
est le dernier sport nautique en
vogue. Puisant ses origines des
chez les surfeurs hawaïens, il se
pratique debout sur une grande
planche, avec une pagaie. Cet
été sera l'occasion de tester ce
sport ludique et accessible à
tous. Les intéressés iront au lac
Retaud dimanche. Ils recevront
les premières instructions sur
la terre ferme, avant de prendre

le large. Du côté du lac de la
Gruyère, des tests de stand-up
paddle, kayak (ci-dessous) et
canoë auront lieu mardi pro-
chain, de 18 h à 22 h.

Stand-up paddle
Les 24 juin, 23 juillet et 6 août au lac
Retaud (Les Diablerets, VD), 35 fr. pour
1 h d'initiation. Inscriptions à l'office du
tourisme, jusqu'à 18 h la veille.
→ www.diaablerets.ch
→ www.kayakaventure.ch



La plage débarque à la montagne

Vendredi débute la première
édition du Summer Festival.
Une plage de sable fin et un bar
lounge seront installés au bord
du lac Etang-Long. Au menu:
tournois de beach-volley, ski
nautique, baignade et concerts
live. Du 27 au 29 juillet se dé-
roulera le premier festival en
plein air de zumba, du fitness
colombien. Les cours seront
donnés sur la plage, avec
des professeurs renommés
venant du monde entier.

Summer Festival
Du 22 juin au 10 août.
Crans-Montana (VS). Gratuit.
→ www.crans-montana.ch

... et encore

Ça joue ou bien?

LAUSANNE. Cet été, le dimanche
après-midi au Bourg Plage, c'est
jeux de société. L'équipe de
«Ch'piiL, ça joue ou bien?» pro-
pose cette ambiance ludique
pour la 4e année consécutive.
De juin à septembre, le dimanche.
15 h - 19 h, sauf 15/7 et 29/7. Gratuit.
→ www.chpiil.ch



Elevage d'adolescents

CAROUGE. Rien qu'en lisant le titre
du spectacle adapté du livre
d'Anne de Rancourt, «Comment
élever un ado d'appartement?»,
on imagine l'humour avec lequel
le quotidien entre une maman et
son fils est abordé, entre baskets
puantes, rut et air absent...
Jusqu'au 29 juin, ma-je-ve à 20 h 30,
me-sa-di à 19 h, Théâtre Alchimic,
Carouge (GE).
→ www.alchimic.ch



Une nuit en images

LAUSANNE. Sur les sept écrans
éparpillés dans les jardins du Mu-
sée de l'Elysée, vidéos, photos et
cinéma seront à l'honneur à l'oc-
casion de la 2e Nuit des images.
Productions inédites en vue.
22 juin, dès 18 h, jardins de l'Elysée,
Lausanne. Entrée libre.
→ www.elysee.ch

Spectacle nocturne au dépôt des bus

BIENNE. C'est une grande pre-
mière pour l'Ecole de musique
de la cité seelandaise, ainsi
que pour la Ville. Les quelque
60 jeunes de l'Orchestre sym-
phonique et du groupe de dan-
se hip-hop Move vont jouer le
spectacle «Nachtschicht-Noctur-
ne» au dépôt des bus, dès ce
soir. Outre la particularité du
lieu, où résonnent d'habitude
les coups de marteau et les

compresseurs, le show mélan-
gera les genres. Musique classi-
que, impro, danse et acrobatie
sont en effet au programme des
ces trois nuits qui s'annoncent
pleines de surprises. —GO

Concert
21, 22 et 23 juin, 21 h, dépôt des bus,
route de Boujean 78, Bienne.
Billets: events@konsi-biel.ch
ou au tél. 032 322 84 74.
→ www.musikschule-biel.ch



L'Orchestre symphonique des jeunes de Bienne fera le show. —DR