

On land / Sur terre

Yoga

A PATH TOWARDS INNER TRANSFORMATION



The goal of this thousand year old Indian tradition is for us to listen to our bodies and control our minds. We met expert yogi Anette Shine, the founder of Sunshine Yoga Monte Carlo.

By Julie Klotz



Anette Shine's yoga studio is located in the heart of the Monte-Carlo Bay Hotel & Resort, a perfect haven of peace!
| Le studio de yoga d'Anette Shine est installé au cœur du Monte-Carlo Bay Hotel & Resort, un havre de paix idéal !

© Jean-Jacques Héritier

“ Taking this exclusive path brings lasting inner peace, as well as real physical and mental strength. This feeling of serenity removes the fears and concerns of everyday life and leads to a new approach to living,” explains Anette Shine. Yoga is above all a philosophy of life, a state of mind that brings harmony to oneself and to others, but it is also about a different approach to eating and the importance of caring for one's body. Before becoming a yoga teacher, Anette was a dancer, singer and choreographer. Originally from Denmark, she arrived in Monaco 28 years ago as a cabaret lead at the Casino de Monte-Carlo, before training in traditional Hatha Yoga with Shri Mahesh in Paris and Nice, as well as in Ashtanga Vinyasa Yoga with David Swenson in Scotland. She believes in transformation and healing through joy and movement, especially through therapeutic hormonal yoga, based on the technique of Dinah Rodrigues.

YOGA BY THE SEA

When establishing Sunshine Yoga Monte-Carlo in 2003, Anette had the resourcefulness to bring together some of the best teachers in the region in order to offer a wide experience of yoga, including Ashtanga Yoga, Vinyasa Yoga, Hatha Yoga, Gentle Yoga Flow and Yoga Stretch & Relax. Because, according to her, there are as many ways to approach the discipline as there are individuals. “There is something for every taste and every level, to suit each individual's personality, abilities and age.” The tone is set right from the entrance to her Monte-Carlo Bay Hotel & Resort yoga studio with its soft purple colours, subdued lighting and the unmistakable universal symbol of Om on the wall. Anette guides you in her charming français into an array of evocative-sounding poses, such as the cat, dog and even pigeon, before asking you to lie down on the floor and relax with a small lavender-filled cushion placed over your closed eyes, while you listen to the sound of her voice singing to traditional Indian music. When the warmer weather sets in, Anette takes participants onto the outdoor terrace overlooking the sea, where they can connect with the beauty of the world, where she says her favourite motto: “Everyone can shine”.

Find all the activities on yogamontecarlo.com
| Toutes les activités sur yogamontecarlo.com

Monte-Carlo Bay Hotel & Resort
40 avenue Princesse Grace, Monaco
Tél. +377 97 77 78 01

YOGA UN CHEMIN DE TRANSFORMATION INTÉRIEURE

Cette tradition millénaire indienne vise à écouter son corps et à maîtriser son mental. Rencontre avec une spécialiste, Anette Shine, fondatrice de Sunshine Yoga Monte-Carlo.

« Emprunter ce chemin exclusif apporte une paix intérieure durable, en même qu'une véritable force physique et mentale. Ce sentiment de sérénité fait disparaître les craintes et les préoccupations du quotidien et suscite une nouvelle approche de la vie », explique Anette Shine. Le yoga est avant tout une philosophie de vie, un état d'esprit qui procure une harmonie en soi-même et envers les autres, mais aussi une démarche différente sur l'alimentation et l'importance de la notion de prendre soin de son corps. Avant d'être professeur de yoga, Anette a été danseuse, chanteuse et chorégraphe. Originaire du Danemark, elle est arrivée à Monaco il y a 28 ans en tant que meneuse de revue au Casino de Monte-Carlo avant de se former au hatha yoga traditionnel auprès de Shri Mahesh à Paris et Nice, ainsi qu'au ashtanga vinyasa yoga avec David Swenson en Écosse. Elle croit en la transformation et la guérison à travers la joie et le mouvement, notamment grâce au yoga thérapeutique hormonal, selon la technique de Dinah Rodrigues.

Tel un yogi face à la mer

En créant Sunshine Yoga Monte-Carlo en 2003, elle a eu le talent de réunir parmi les meilleurs professeurs de la région pour offrir une large expérience du yoga : ashtanga yoga, vinyasa yoga, hatha yoga, gentle yoga flow, yoga Stretch & Relax... Car, selon elle, il y a autant de manières d'aborder la discipline que d'individus. « Il y en a pour tous les goûts, tous les niveaux, en fonction de la personnalité de chacun, de ses capacités et de son âge. » Le ton est donné dès l'entrée dans son studio de yoga du Monte-Carlo Bay Hotel & Resort aux douces couleurs violines et à la lumière tamisée, avec l'incontournable symbole universel Om au mur. Anette vous guide dans un sympathique français vers les postures imagées tantôt du chat, du chien ou même du pigeon, avant de vous inviter à vous relaxer, allongé au sol, un petit coussin de lavande posé sur les yeux, au son de sa voix chantant sur une musique traditionnelle indienne. À l'approche des beaux jours, elle vous donne rendez-vous au grand air sur la terrasse surplombant la mer, en lien avec la beauté du monde, et se plaît à dire : « Tout le monde peut rayonner. »

A DAY FOR BREATHING TOGETHER

Everyone's invited to the Casino Terraces overlooking the Mediterranean Sea to celebrate the summer solstice on International Yoga Day. Organised by Yoga Shala, it's an enjoyable gathering for both beginners and advanced practitioners. Please come dressed in white!

UNE JOURNÉE POUR RESPIRER ENSEMBLE.

À l'occasion de la Journée internationale du yoga, rendez-vous sur les Terrasses du Casino pour célébrer le solstice d'été. Face à la Méditerranée, ce rassemblement organisé par Yoga Shala enchantera les débutants comme les confirmés... Tenue blanche de rigueur !

21 June at 5.45pm
Le 21 juin, à 17 h 45
Free entry | Entrée libre
yogasolsticemonaco.com