

# Ces escapades qui changent la vie

Les nouveaux loisirs tendance ? « L'escapade stage » ou le week-end spécial hobby ! Pour apprendre et se faire plaisir. Des parenthèses de bonheur, où l'on fait ce que l'on aime, à deux ou en solo.

Getty Images, J.-L. Burriel/Scope



## Adopter la « plaisir attitude »

### En Dordogne Haro sur le stress !

En Dordogne, on sait vivre. Voilà pourquoi Cyane et Jean-Jacques ont décidé d'enseigner la pratique du tai-chi dans une magnifique demeure du village de Saussignac, à 17 kilomètres de Bergerac. Le temps d'un week-end, on apprend à se détendre, à gérer ses tensions et son stress. En vêtements et chaussures amples, on répète lentement les gestes visant à débloquer ses énergies retenues. Tout cela dans la bonne humeur, car entrecoupé de dégustations de bons crus locaux et de plats du Sud-Ouest. On en revient... heureux, tout simplement !

Week-end « Découverte du tai-chi » : 10 heures de cours théoriques et pratiques, déjeuners gastronomiques, 500 €. Tél. : 05 53 23 83 57. [www.taichi-jade.com](http://www.taichi-jade.com)  
La chambre double avec petit déjeuner en chambre d'hôtes, 42 € chez Isabelle et Thierry Daulhiac, à Razac de Saussignac. Tél : 05.53.22.38.07.