

# VIVE LA *green therapy!*

*Profitez du beau temps pour mettre du vert dans votre vie! Des activités les plus simples aux plus insolites, voici celles qui doperont votre bonne humeur.* PAR CORINE MORIOU

## JE M'ADRESSE À UN NATUROPATHE

Consulter un naturopathe permet de faire un bilan sur son hygiène de vie et d'établir un programme adapté. Mais voici d'ores et déjà quelques règles de base. « En été, c'est l'élément feu qui domine: il faut ralentir ses activités et boire beaucoup d'eau, recommande Camille Pelloux, naturopathe. Et plus on mange cru, mieux on se porte! A vous carotte, tomate, courgette, concombre, fenouil... en gaspacho ou smoothie, ainsi que les fraises, mûres, framboises et groseilles, qui font une belle peau. »

## JE MARCHE EN MONTAGNE

Randonner en altitude décuple les capacités cardio-respiratoires, la musculature et l'endurance. Sophrologue et guide en moyenne montagne, Lorelei Rodrigo préconise la marche « Peace », qui se fait en conscience avec une dimension contemplative. « Il convient de respirer par le nez plutôt que par la bouche, afin d'humidifier l'air sec de la montagne. Dans les montées, on est présent à l'effort. On reste attentif à son souffle, à ses perceptions, et on travaille sur sa légèreté. Dans les descentes, on trouve son énergie dans le hara, la force qui vient du ventre, afin d'avancer en confiance sur un chemin périlleux... Comme dans la vie! »

## JE FAIS MON YOGA PIEDS NUS DANS L'HERBE

Quand il fait beau, pourquoi se priver d'une séance en plein air? « L'esprit est connecté aux énergies cosmiques et le corps est alors plus rapidement libéré de ses tensions », souligne Ilaria Vittoria Sgaravato, professeure de yoga. D'ailleurs, Bouddha ne s'est-il pas éveillé sous un mangouier? Faites donc la posture de l'arbre face à un chêne centenaire: pieds nus, le contact avec la terre et l'herbe stimule les sens. Et pourquoi ne pas vous offrir un stage d'été dans un cadre idyllique, en Ardèche par exemple? Une parenthèse vraiment zen. Infos sur [Domainedutaille.com](http://Domainedutaille.com).

## JE METS LES MAINS DANS LA TERRE

Grand jardin, petit balcon ou simples jardinières accrochées à vos fenêtres, chouchoutez vos plantes! Dépotez, rempotez, semez à nouveau... Non seulement vous aurez de belles plantes, mais des études scientifiques ont aussi démontré que le fait d'avoir les mains dans la terre augmentait la production de sérotonine, l'hormone du bonheur. Les adeptes de la jardinothérapie préconisent une à deux heures d'activité par jour. Cultiver la terre permet de cultiver l'estime de soi... Et on est fier des petites graines que l'on a semées.

## JE PRENDS UN BAIN DE FORÊT

Avez-vous déjà fait un câlin à un arbre? Cela peut prêter à sourire, mais la sylvothérapie est une pratique répandue au Japon, où prendre un bain de forêt (*Shinrin-yoku*) est aussi naturel que de s'offrir un bain de mer. Cette médecine verte alternative consiste à faire des exercices près des arbres, afin de puiser bien-être et détente. « Les bienfaits ont été prouvés, en particulier dans la lutte contre le stress, la dépression, le diabète, l'obésité », précise Jean-Marie Desfossez, sylvothérapeute, qui propose des parcours initiatiques dans la forêt de Fontainebleau et de Brocéliande. Infos sur [Sylvotherapie.net](http://Sylvotherapie.net).

## JE PORTE DU VERT

Selon la chromothérapie, cette teinte apporte la sérénité. Un joli chemisier vert anis, et vous voyez la vie en rose! Vous pouvez marier le vert avec deux autres couleurs: le jaune, qui facilite la communication, et l'orange, qui inspire la joie et le mouvement. Et pour quoi ne pas mixer 2 ou 3 nuances de vernis sur vos ongles? En été, tout est permis, et ça booste illico le moral!

## JE DÉJEUNE DEHORS, EN SOLO

De retour de vacances ou pas encore partie? Plutôt qu'un café bondé de monde, optez pour un déjeuner dans un parc ou un square près de votre lieu de travail. C'est un excellent moyen d'échapper à l'agitation et au bruit de la vie citadine. Là, dégustez une collation fraîche et légère, de préférence bio, en vous imprégnant de cet écrin de verdure, tous vos sens en éveil. Ce moment de solitude vous permet de respirer, de méditer, de trouver de nouvelles idées, de lâcher prise... délicieusement. A réitérer au moins une fois par semaine.

## JE DORS DANS UNE CABANE PERCHÉE

Voilà une bien jolie façon de retrouver son âme d'enfant... De la cabane style Robinson à celle avec Jacuzzi, il y en a pour tous les goûts, dans toute la France. Le soir, perché dans un nid douillet, on hisse à l'aide d'une poulie le panier en osier qui contient le dîner. C'est la surprise du chef! Puis la nuit tombe, le vent murmure dans les arbres, les étoiles semblent plus proches. Une expérience insolite, à vivre en couple ou en famille: de grandes cabanes accueillent jusqu'à cinq personnes. Infos sur [Coucou.com](http://Coucou.com).

## J'ai testé

**UN STAGE JEÛNE ET NATURE.** « Ici, on pratique un jeûne doux, avec bouillons de légumes, jus de fruits bio et tisanes. Nous sommes sept dans un gîte 4 épis, dans le Tarn, encadrés par Elodie, médecin, et Bruno, notre hôte et guide. La faim me tenaille le premier jour... Le deuxième, j'ai une pêche d'enfer! Tous les matins, c'est yoga doux ou Pilates. Puis on alterne entre randos ressourçantes, détente à la piscine, Jacuzzi, sophrologie et massages. Je me sens euphorique, légère. Au 6<sup>e</sup> et dernier jour, j'ai fait peau neuve: mon telnet est lumineux et j'ai perdu 2 kg. » Infos sur [LesCrocodillesJaunes.com](http://LesCrocodillesJaunes.com).