

À la découverte du Sylvo Yoga

*Dès le printemps, un programme d'exception « outdoor »
en Ardèche du sud.*



Le sylvo yoga est né ! Professeure de Hatha Yoga et sylvothérapeute, Corine Moriou vous propose un stage d'exception « Se ressourcer dans les bras des arbres ». Il se déroulera dans le magnifique cadre ardéchois du Domaine du Taillé, près d'Aubenas, du 7 au 12 mai et du 28 juillet au 2 août 2019.

Paris, le 30 janvier 2019 – Pratiquer le yoga en relation avec les arbres ou le **sylvo yoga**, c'est la nouvelle discipline que Corine Moriou, professeure de Hatha Yoga, propose au **Domaine du Taillé**, un **lieu de renommée internationale qui accueille des stages de développement personnel** en Ardèche du sud, près d'Aubenas. Les participants pratiquent **le yoga en plein air** avec la merveilleuse et bienveillante complicité des arbres dans une **propriété privée de 100 hectares**, du 7 au 12 mai et du 28 juillet au 2 août 2019.

Le yoga et la sylvothérapie se déroulent dans une forêt multiséculaire de chênes, de pins et de châtaigniers, avec tout le confort nécessaire (dôme, tapis, briques et couvertures). Il suffit de faire trois pas pour enlacer un pin sylvestre. Basée sur l'enseignement du **Hatha Yoga**, du **Yin** et

du **Partner Yoga**, la retraite comprend un programme complet avec des **postures** (asanas), des **exercices respiratoires** (pranayama), de la **concentration** (dharana), de la **relaxation** (savasana) et de la **méditation** (dhyana). Différents exercices permettent de partir à la découverte de son arbre intérieur, d'ancrer ses racines, de déployer ses branches, de faire fleurir ses bourgeons et d'en récolter les fruits. Au programme, des méditations au lever (ou au coucher) du soleil, des marches des cinq sens silencieuses, des balades et baignades, des exercices créatifs et ludiques en connexion avec les arbres.

Cette retraite s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants du yoga et surtout aux amoureux de la nature. **Les cours auront lieu en français, mais il sera possible de parler anglais pendant le séjour dans un cadre international avec des personnes venues de toute l'Europe.**

Corine Moriou, professeure de yoga diplômée de la FFHY (Fédération Française de Hatha Yoga) et adepte de la sylvothérapie, explique :

« Aux beaux jours, nous quittons volontiers le studio de yoga pour faire du yoga au grand air. Le yoga nous rapproche de notre nature profonde. Pratiquer dans la nature apparaît comme une évidence. Bouddha ne s'est-il pas éveillé sous un manguier ? Imaginons une vie sans arbres : ce serait un monde inhumain ! Les arbres sont nos discrets et fidèles compagnons, mais nous ne leur prêtons pas toujours l'attention qu'ils méritent. Pourtant, ils sont toujours là, présents, généreux et nous aident, si nous leur demandons, à affronter les tourments de la vie. Mais nous sommes timides et nous n'osons pas toujours aller à leur rencontre. L'arbre est aussi l'une des postures préférées des pratiquants du yoga. Ce n'est pas tout à fait un hasard... Nous vivons des moments magiques lorsque nous prenons la posture de l'arbre, face à un arbre, qui nous apporte son enracinement, sa force, sa paix, sa beauté et sa lumière. »

A propos de Corine Moriou

Corine Moriou est professeure de yoga, diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY). Dès les beaux jours, elle propose du Green Yoga, un yoga « hors les murs » en contact avec la nature. Par ailleurs, elle est sylvothérapeute et a suivi le cursus de l'Ecole Buissonnière de Sylvothérapie (EBS). Elle intervient auprès des particuliers et des entreprises.



A propos de la sylvothérapie

Depuis le succès planétaire du livre *La vie secrète des arbres*, de Peter Wohlleben, devenu en quelques mois un garde forestier encore plus célèbre que l'amant de Lady Chatterley, les incroyables bienfaits provenant des arbres sont redécouverts par le grand public. La sylvothérapie, une médecine alternative verte, est un terme récent, mais sa pratique est loin d'être nouvelle. Du latin « silva » (forêt), cette discipline consiste à pratiquer des exercices en relation avec les arbres. Au Japon, sous l'impulsion du professeur Qing Li, les bains de forêt appelés Shinrin-Yoku, sont devenus une pratique courante, appréciée aussi bien individuellement qu'en milieu professionnel. Des études scientifiques ont démontré les bienfaits de la proximité immédiate des arbres sur un nombre important de maux : le stress, l'anxiété, les états dépressifs, les troubles du sommeil, le burn-out, le diabète, l'obésité, voire certains cancers.

Informations pratiques

L'hébergement proposé par le Domaine du Taillé inclut la pension complète avec une cuisine bio délicieuse. Chaque participant choisit son « Om Sweet Om ». Au choix : le chalet en bois, la chambre monacale, la tente tipi (le plus petit budget), la tente éco-chic en forme d'escargot (joliment meublée avec des meubles en bambou), la chambre spacieuse dans une maison, la villa d'exception, (sorte de luxueuse soucoupe volante posée sur l'herbe), qui accompagne le déplacement du soleil.

Les frais d'inscription au stage sont de 400 euros, hors hébergement. Au total, il faut compter un budget minimum de 700 euros avec le stage, l'hébergement et les repas, hors transport.

Le transport est à la charge de chaque participant. TGV de Paris jusqu'à Valence, puis car jusqu'à Saint-Etienne-de-Bou-Col à réserver aussi auprès de la SNCF.

Pour découvrir le Domaine du Taillé, la retraite et s'inscrire, cliquer [ici](#).
Interview de Corine Moriou [ici](#).

Contact et interviews :

Corine Moriou
corinemoriou@gmail.com,
Tél. 06 13 80 05 85

