

## RADEPONT

# YOGA ET SYLVOTHÉRAPIE. Se ressourcer auprès des arbres

**On ne rit pas ! Faire des câlins aux arbres est source d'énergie et de bien-être. Et si vous n'y croyez pas rendez-vous du 17 au 19 mai au Château de Bonnemare, à Radepont.**

Le Château de Bonnemare, situé à Radepont, initie un premier week-end orienté sur le bien-être et propose une retraite yoga et sylvothérapie, du 17 au 19 mai.

L'idée de ces trois jours dédiés au bien-être a germé dans la tête d'Aloïs Vandecandelaere, responsable communication du Château de Bonnemare, après de nombreuses discussions avec les clients.

« Nous avons toujours mis en valeur le patrimoine architectural et nous avions envie de partager cette richesse naturelle qu'offre le parc du château. De plus, c'est en dialoguant avec des clients que nous nous sommes rendu

compte de deux choses. La première, c'est le calme et la quiétude des lieux et la seconde, c'est le fait d'avoir vu certains clients réaliser des « câlins aux arbres ». Cela nous a interpellés et amenés à nous ouvrir à une autre vision de la nature et de ses bienfaits, celle de se soigner avec les arbres. Ils dégagent une énergie que l'on peut apprendre à ressentir lorsqu'on se trouve à proximité. C'est l'objet de ce week-end. »

### La sylvothérapie

La sylvothérapie est une discipline encore peu connue où l'image véhiculée est celle de personnes entourant des arbres. Cette discipline ancestrale est à nouveau mise à l'honneur depuis ces dernières années et consiste à pratiquer des exercices en relation avec les arbres.

Au Japon, sous l'impulsion du professeur Qing Li, les bains en forêt appelés Shinrin-Yoku, sont devenus une pratique courante,

appréciée aussi bien dans le milieu personnel que professionnel. Des études scientifiques ont

troubles du sommeil, états dépressifs, etc.



Le Château de Bonnemare propose un week-end de sylvothérapie, du 17 au 19 mai. © D.R.

montré l'impact positif des arbres sur un nombre important de maux : stress, anxiété,

### Un week-end de retraite encadré

Durant ce week-end de trois

jours, les pratiquants sont libres de passer les trois jours sur site ou de se joindre au groupe, juste le temps de quelques exercices, pour tester et éprouver les exercices enseignés par Corine Moriou, professeur de yoga et sylvothérapeute.

Diplômée de la Fédération Française de Yoga (FFHY), elle a également suivi le cursus de l'École Buissonnière de Sylvothérapie (EBS) et anime de très nombreux stages dans les entreprises ainsi que pour les particuliers.

Ce stage s'adresse aussi bien aux personnes qui connaissent ou viennent la découvrir. Le programme prévoit des méditations au lever du soleil (ou au coucher), des balades découvertes de la forêt, des marches cinq sens méditatives, de la marche afghane.

Des exercices permettront de développer sa créativité de manière ludique en interaction les uns avec les autres.

Les pratiquants seront également invités à partager des

ateliers dès 15h, vendredi après-midi, en fonction de leurs disponibilités. Samedi 18 et dimanche 19 mai, une méditation est prévue à 8h du matin, pour ensuite alterner moments de détente et exercices de yoga et sylvothérapie.

La retraite s'effectue en petit comité mais il reste encore des places pour se joindre aux activités, « auxquelles tout le monde peut se joindre, même le temps d'un exercice », conclut Corine Moriou.

Myliène Andrieux

■ **Week-end de retraite yoga et sylvothérapie, du 17 au 19 mai** au Château de Bonnemare, 990, chemin de Bacqueville, Radepont. Tarif : 370 € pour le week-end, repas et hébergement, retraite comprise. Rens. et réserv. au 02 32 49 03 73 ou au 06 68 27 80 08, à l'adresse mail communication.bonnemare@gmail.com et sur le site Internet [www.bonnemare.com](http://www.bonnemare.com)

## Une sylvothérapeute nous dit tout

### Qu'est-ce que la sylvothérapie ?

La sylvothérapie est une médecine alternative verte qui propose des exercices en relation avec les arbres pour y trouver bien-être, détente, voire guérison. Sa pratique est loin d'être nouvelle. Au XIX<sup>e</sup> siècle, les patients du sanatorium d'Archachon atteints de tuberculose ou d'asthme pratiquaient dans le cadre de leur traitement des bains de forêt. Ils voyaient leur état psychique et physique s'améliorer sous l'œil vigilant de leurs médecins.

Au pays du Soleil levant, le Professeur Qing Li, éminent biologiste japonais, professeur associé à la Nippon Medical School à Tokyo a démontré, en 2004, l'impact positif des shinrin yoku (« bains de forêt ») sur notre métabolisme. Très respecté par les autorités étatiques, le Pr Li a donné l'impulsion pour créer des centres de shinrin yoku. On en dénombre aujourd'hui une soixantaine sur l'ensemble du territoire. Il est vrai que le pays est recouvert à près de 70 % par la forêt. On vient dans un centre de shinrin yoku soit pour une escapade de quelques heures, soit pour une cure d'un week-end ou d'une semaine. En France, il n'y a pas l'équivalent des shinrin yoku... mais 75 % des Français vivent à une demi-heure d'une forêt (28 % de notre territoire).

### Comment avez-vous cheminé vers cette discipline ?

Professeur de Hatha Yoga, je considère que le yoga nous permet d'être mieux connecté à notre nature profonde et par voie de conséquence à être plus proche de la nature. Dès les beaux jours arrivés, je propose aux élèves de pratiquer le yoga au vert (ce que l'on appelle le green yoga). Ceci m'a tout naturellement amenée à me rapprocher des arbres, l'une des postures favorites des élèves. C'est une sophrologue qui m'a appris à fusionner avec l'arbre et à l'enlacer... il y a 30 ans. Plus récemment, je me suis formée à la

sylvothérapie à l'École Buissonnière de Sylvothérapie (EBS).

### Qu'est-ce qui attend les pratiquants lors de la retraite ?

Tout le monde a fait de la randonnée, et souvent, il s'agit d'une approche consumériste de notre part sans véritablement faire attention à la nature, aux arbres, nos fidèles et discrets compagnons. Ici, on va développer la pleine conscience si tôt arrivés dans la forêt. Il s'agit d'une véritable prise de conscience à partir de nos sens. On arrête de parler avec son voisin ou sa voisine, on lâche le mental. Pour cela, différents exercices participent à ce lâcher prise, à une autre façon d'aborder la nature, d'être en connexion, voire en communion avec elle. Nous pratiquerons la marche afghane, du yoga, des respirations et des étirements sylviques, de la relaxation la tête vers la canopée, des méditations dos à un arbre. Tout cela participe à se détendre, à voir les choses de manière plus simple et plus fluide. Des exercices comme la connexion et l'offrande à un arbre, le land art (utiliser des éléments végétaux et minéraux pour réaliser son portrait), l'écriture d'un haïku (poème japonais en trois vers) favorisent la concentration et la créativité.

### Quels sont les bienfaits à en retirer ?

Les participants à un groupe de sylvothérapie disent trouver « une grande détente », un « réconfort », un « instant de grâce où le temps s'arrête ». Comme si la forêt était un antidépresseur naturel. La sylvothérapie - ou plutôt la sylvodétente - peut être utilisée dans un but préventif ou tout simplement pour ressentir du bien-être, de la joie et de la sérénité. Vous n'entrez pas dans la forêt, mais la forêt entre en vous. Vous ne cherchez pas à savoir, à mettre des noms sur les arbres, mais à ressentir. C'est là que le rôle du sylvothérapeute est important. Il a été

prouvé qu'une immersion d'une journée dans une forêt a un impact sur votre bien-être pendant une semaine. Un séjour de trois jours et deux nuits produit ses effets pendant un mois. Et une semaine vous transforme pour la vie.

### Est-ce une nouvelle philosophie de vie à développer plus facilement dans les espaces verts ?

Oui, il ne faut pas forcément rechercher une forêt, mais on peut se rendre dans un bois, un parc, un square près de chez soi ou tout simplement mieux profiter de son jardin. Vous pouvez faire seul les exercices découverts pendant la retraite. Mettre plus de pleine conscience dans ce que vous faites au quotidien. Sur le trajet entre votre domicile et votre bureau, vous pouvez porter consciemment plus d'attention aux arbres qui bordent les routes ou les rues. Vous pouvez préférer déjeuner dans un parc plutôt que dans un café bruyant. De manière radicale ou plus progressivement, vous recherchez tout ce qui se rapproche de la nature. Tout comme nous sommes plus attentifs à ce que nous mangeons, nous devenons plus attentifs à ce que nous voyons, ce que nous entendons, ce que nous touchons. Nous devenons sélectifs pour notre bien-être, notre santé.

### Que répondez-vous à ceux qui certainement trouveront cette discipline ridicule ?

Sans doute n'ont-ils retenu que le câlin aux arbres, mis en exergue par les médias. Mais il y a de nombreux exercices qui nous connectent de manière sensible et intelligente aux arbres. Imaginez un monde sans arbre. Ce serait un monde inhumain. Les arbres sont nos discrets, fidèles et spirituels 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.

## EXPRESS

### PONT-SAINT-PIERRE

**Église évangélique.** Culte tous les dimanches à 10h, prière les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudis du mois à 19 h 30 en l'église évangélique, rue René Raban, à Pont-Saint-Pierre.

**Cinéma.** Les Films Jaunes de Fleury-sur-Andelle organise une projection cinématographique le jeudi 30 mai à 17h30, à la salle des fêtes de Pont-Saint-Pierre. Au programme, le film *J'veux du soleil* de François Ruffin et Gilles Perret. La projection sera suivie d'un débat. Entrée gratuite. Rens. complémentaires auprès de Fabien Maillard au 06 42 97 64 17.

### ROMILLY-SUR-ANDELLE

**Mission locale.** La Mission locale propose des permanences, à l'Espace enfance jeunesse la Marelle, à Romilly-sur-Andelle chaque 2<sup>e</sup> lundi matin de chaque mois de 9h30 à 12h. Accueil sans rendez-vous. Renseignement + de 02 32 49 90 09.

**Inscription à l'école maternelle.** L'admission à l'école maternelle de Romilly-sur-Andelle pour les enfants nés en 2016 se fait sur rendez-vous au 02 32 48 17 88 le vendredi ou au 02 32 68 79 23 les lundi et mardi. Documents à apporter : carnet de santé, livret de famille, justificatif de domicile.

**Savoirs et Savoirs.** L'association organise un stage de cuisine le vendredi 17 mai, de 10h à 12h au Pôle bio des Hauts Près à Val-de-Rueil, pour apprendre la recette du gâteau chocolat, lait de coco et rooibos. Réservé + de 60 ans. Tarif : 5 €.

**Concerts gratuits.** La médiathèque de Romilly-sur-Andelle accueille, dans le cadre de l'opération Normandie bib'live 2019, des concerts gratuits organisés par le département de l'Eure, Alex Rec, vendredi 24 mai à 18h30. Il présente son premier album « From Bedroom To Gigs ». Alliant une liberté de composition totale à l'efficacité mélodique de la musique pop, il écrit sur sa vie parsemée d'embûches et de défis personnels. Médiathèque Jacques Prévert, 3, Sente des écoles à Romilly-sur-Andelle. Gratuit. Rens. au 02 32 48 18 28 et à l'adresse [bibliothequemediathequeromillysurandelle.com](mailto:bibliothequemediathequeromillysurandelle.com)

### VAL D'ORGER

**Club Générations Mouvement.** Les aînés ruraux de Grainville-Val d'Orger proposent des rencontres le mercredi 15 mai, à 14h, à la salle du foyer rural pour des activités jeux, danses avec Philippe, goûter spécial fête de mai. Renseignements auprès de Suzanne Ridou au 07 85 38 13 04, de Jack Le Bloas, président au 09 80 93 75 78 et Gérard Tiercelin au 02 32 49 27 04.

### VANDRIMARE

**Exposition photo.** Le Club photo de Vandrimare organise une exposition photo les samedi 18 de 10h à 18h et dimanche 19 mai de 10h à 12h, au centre socio-culturel de la commune. Venez découvrir de nombreuses photographies et voter pour la plus belle. Entrée libre et gratuite.