

Testé par **VSD**

# SYLVOTHÉRAPIE **ARBRES DE VIE**





C'est au Domaine du Taillé, en Ardèche du Sud, que je me suis initiée à la sylvothérapie, la thérapie par les arbres. La prochaine session\*, après la vie en conserve urbaine, sera un immense bain de chlorophylle et de quiétude. On aurait pris ça à la rigolade avant le confinement mais aujourd'hui l'idée de faire des câlins aux arbres ne paraît pas moins folle que de manger du pangolin ou de se balader avec un masque. Et puis ce contact-là est autorisé.

C'est donc dans cet ancien monastère bouddhiste, qui s'étend sur 300 hectares, que j'ai découvert la sylvothérapie. Pins sylvestres, chênes et châtaigniers cohabitent par centaines. Un lieu coupé du monde, idéal pour s'essayer à cette pratique japonaise en suivant les cours de Corine Moriou, sylvothérapeute diplômée de l'École buissonnière de la sylvothérapie. « Je préfère parler de sylvodétente car je propose de la sérénité et du bien-être. » Tout ce qu'il me faut. Dès mon arrivée, mise en jambes par une marche afghane. C'est quoi? Rien d'autre qu'une marche où l'on respire au rythme de ses pas. Je découvre ensuite la marche des cinq sens, une création de notre professeure. Elle avance doucement, touche les feuilles, respire fort et goûte de l'écorce. Je ne suis pas encore prête à manger quoi que ce soit mais j'emboîte le pas. Me voici alors face à un tilleul à répéter le rituel. Je lui fais une caresse puis, adossée au tronc, les deux mains sur le plexus, je respire. Je me retourne et l'enlace pendant



PHOTOS : FLORENT ZWANGERO - O. R.

quelques minutes. Autant être honnête : je n'ai pas ressenti grand-chose, mais le calme de la forêt est apaisant. Le lendemain, sylvoyoga, autrement dit du yoga dans la forêt, face à un arbre. Mon initiation se poursuit avec des cours de yin yoga, ponctués de poèmes en lien avec les arbres, d'un quiz avec des huiles essentielles, d'invention d'haikus et d'autres jeux et balades en pleine forêt. On le conseille aux personnes déjà sensibles à la culture zen. Ma vie parisienne me semble à des années-lumière.

À mon retour, j'ai recommencé mes footings au bois de Boulogne. Pas besoin d'aller bien loin : il suffit d'être attentif à la nature autour de soi.

**CHLOÉ JOUDRIER**

(\*) « Se ressourcer dans les bras des arbres », 26-31 juillet, 450 € la semaine, hors hébergement. [domainedutaillé.com](http://domainedutaillé.com)

## ENCEINTE MARSHALL UXBRIDGE La voix de son maître

**T**roublante, cette mini enceinte Marshall, la marque fétiche des amoureux d'un son rock. C'est la plus petite du fabricant britannique (12,8 x 16,8 x 12,3 cm). Compacte mais pas nomade – elle requiert d'être branchée sur secteur –, elle embarque l'assistant Amazon Alexa, qui permet de la commander à la voix et de se connecter aux services de streaming musicaux. « Alexa, qui est Emmanuel Macron ? » Brève bio de l'intéressé. « Alexa, monte le son ! », « Alexa, météo »... Cela fonctionne bien à plusieurs mètres de distance même si on a tendance à hurler. En réalité, le système est équipé de deux micros avec réduction du bruit, bien utile lorsque la



musique ou la radio pourraient « faire écran ». La plupart des enceintes « intelligentes » sont ainsi équipées ; il suffit de laisser le temps de digérer l'ordre. Orientée

« multiroom », elle embarque une connectivité Bluetooth, WiFi et Airplay 2 (écosystème Apple). En d'autres termes, avec plusieurs d'entre elles, vous pouvez individualiser le programme d'écoute par pièce ou, au contraire, unifier toute la maison. Et le son ? Du mono mais de bonne qualité, avec de bonnes graves, le tout à un prix dans la moyenne de ses concurrents. Le 11 juin, une version intégrant l'assistant vocal de Google sera aussi proposée.

**MARIE GRÉZARD**

199 €, [fnac.com](http://fnac.com), [amazon.com](http://amazon.com). Appli Marshall Voice gratuite (iOS, Android).

### LES PLUS

• Le design • Son très correct compte tenu du format • Réactivité aux ordres.