

Yoga et Sylvothérapie : exceptionnel programme estival en Ardèche du sud

Professeure de Hatha Yoga et sylvothérapeute, Corine Moriou propose un rendez-vous exceptionnel, « Se ressourcer dans les bras des arbres », qui se tiendra dans le magnifique cadre ardéchois du Domaine du Taillé, près d'Aubenas, du 29 juillet au 3 août 2018.

Paris et Aubenas, le 13 juin 2018 - 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 dans des lieux naturels remarquables, en contact direct avec la beauté de la nature. Elle anime une retraite de Hatha Yoga et Sylvodétente en Ardèche du sud, au Domaine du Taillé, près d'Aubenas, du 29 juillet au 3 août 2018.

Le yoga et la sylvothérapie se déroulent hors les murs, dans une forêt multiséculaire de chênes, de pins et de châtaigniers, avec tout le confort nécessaire (dôme, tapis, briques et couvertures). Basée sur l'enseignement du Hatha 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). Les 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, également : des marches méditatives et silencieuses dans la forêt et des méditations immobiles, 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.

Cette rencontre est une nouveauté au Domaine du Taillé, lieu renommé pour accueillir des stages de développement personnel dans son cadre enchanteur. Les participants pratiquent le yoga en plein air avec la merveilleuse et bienveillante complicité des arbres de cette propriété de 100 hectares.

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 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, justement face à un arbre, qui nous apporte son enracinement, sa lumière et sa paix. »



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

* * * * *



A propos de Corine Moriou

Corine Moriou est professeur 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'École 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 » (bois, forêt), la discipline consiste à pratiquer des exercices en relation avec les arbres. Au Japon, sous l'impulsion du professeur Quing Li, les « bains de forêt » appelés Shinrin-Yoku, sont devenus une pratique

courante, appréciée aussi bien en milieu professionnel qu'individuellement. Des études scientifiques ont démontré les bienfaits de la proximité immédiate des arbres sur un nombre important de maux : 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 : la tente tipi (le plus petit budget), la tente éco-chic en forme d'escargot (joliment meublée avec des meubles en bambou), le chalet en bois (version cellule monacale, seul ou à deux), la chambre spacieuse dans une maison en grès, la villa Alto, (sorte de luxueuse soucoupe volante posée sur l'herbe), qui accompagne le déplacement du soleil.



Les frais d'inscription au stage sont de 350 euros, hors hébergement. Au total, il faut compter sur un budget de 600 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](#)

Contact et interviews :

Corine Moriou

corinemoriou@gmail.com,

Tél. 06 13 80 05 85