

N°53

YOGA
esprit

YOGA esprit

ÉNERGIE • ÉQUILIBRE • BIEN-ÊTRE

Sourire intérieur

Le bien-être au plus profond de soi

SÉQUENCE BIEN-ÊTRE

Le lâcher-prise total du Restorative Yoga

PORTFOLIO

S'émerveller avec Matthieu Ricard

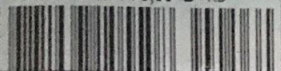
12
POSTURES
AVEC MUDRA
L'INTENTION
DANS L'ACTION

6 NOUVELLES RUBRIQUES

Ayurvédā
Panier de saisons
Musique
Argent
Community
Mots croisés

ESPRIT YOGA - Janvier - Février 2020 - DOMI 8,9 € - BEL/LUX 9,90 € - CH 9,00 FS - CAN 9,99 \$ - MAR 60 DH - TOM 1950 xpf - PORT CONT. 9 €

L 19671 - 53 - F: 5,50 € - RD



www.esprit-yoga.fr

Créer son centre de yoga, DU RÊVE À LA RÉALITÉ...

Comme la sève qui monte, l'envie de créer un lieu en cohérence avec les valeurs du yoga s'éveille dans le cœur de nombreux pratiquants.

PAR CÉLINE CHADELAT

ÊTRE SON propre patron, faire du bien aux autres, être en accord avec ses valeurs, vivre à un rythme plus proche des éléments est un rêve pour bon nombre d'entre nous. Dans cette perspective, créer un centre d'accueil de stages de yoga au vert suscite l'engouement. Prendre le temps est devenu un luxe, et les séjours proposant de vivre plus en conscience chaque instant de la journée remportent un franc succès. Le yoga est aussi venu compléter des

programmes de bien-être déjà existants : thalasso, surf, randonnée ou jeûne. Et, bien sûr, les stages 100 % yoga font florès. En termes de service, l'offre est variée, allant de la chambre de charme avec spa et piscine chauffée à l'accueil en tentes ou en yourtes. Porter un projet de centre d'accueil reste un tournant à préparer. C'est aussi choisir une vie où la dimension humaine prime sur le confort matériel. Voici trois expériences qui ont en commun d'être enrichissantes sur le plan existentiel.

L'Arbre aux étoiles

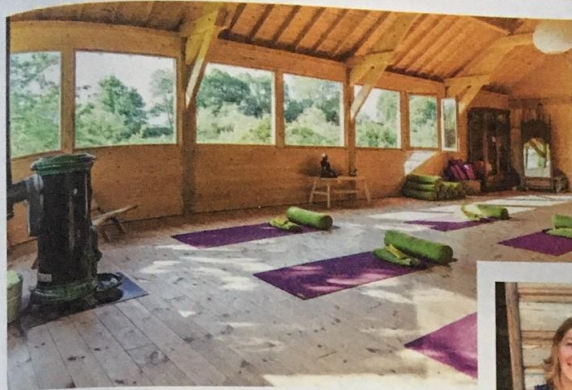
En Normandie, l'Arbre aux étoiles est un éco-lieu en harmonie avec le paysage environnant. Maylis et Cyril, anciens parisiens, ont finalement laissé de côté leur idée initiale, un projet écologique de location de cabanes, pour ouvrir l'Arbre aux étoiles, un lieu dédié aux activités de ressourcement et de bien-être en Normandie. Alors que leur projet de cabanes patinait, Cyril et Maëlys découvrent le yoga. En 2011, ils fréquentent aussi les premières conférences sur les états modifiés de conscience. « Ces rencontres sont venues réorienter notre projet vers un lieu résidentiel d'accueil de stages. À l'époque, ce n'était pas très répandu à proximité de Paris », raconte Maylis.

Entre la première visite du lieu en 2010 et l'ouverture s'écoulent près de deux ans et demi, consacrés à monter les financements puis à superviser les travaux avec des matériaux écologiques. Le couple parvient même à décrocher des subventions de la région Normandie, qui encourage des acteurs du tourisme local. « Autour,



il y avait des chambres d'hôtes et des gîtes mais sans activités pédagogiques. Je crois qu'on était rassurants, nous avions déjà retapé des gîtes et notre expérience en entreprise est un plus. » Résultat, Cyril et Maylis reçoivent 140 000 € pour rénover et aménager le centre du bucolique village normand de Fatouville-Grestain. En mai 2013, l'Arbre aux étoiles ouvre ses portes et propose 25 lits répartis en 7 chambres, 3 tentes safari et en saison, 30 tentes avec de vrais lits, ainsi qu'un

spa et une salle de pratique de 70 m². La moitié des stages sont consacrés au yoga, l'autre moitié au développement personnel, à la communication avec les animaux, à la nutrition et à la permaculture.



Aujourd'hui, la famille vit à quelques kilomètres du centre. Ils le savent, leur retour sur investissement est d'abord humain plutôt que matériel, ils préfèrent troquer le confort contre un bout d'essentiel. « On n'a pas toujours conscience de ce qui se joue, notre projet de cabanes dans la forêt n'a pas fonctionné, parce qu'un projet plus conséquent nous attendait. Certains séjours ici refondent la vie, de belles histoires se créent. Il est plus facile de parler de soi face à des gens qu'on ne connaît pas. C'est transformateur. Ce qui nous anime est de jouer un petit rôle dans la vie des autres pour les aider à faire leur transition ». Un rôle à jouer pour une écologie aussi bien extérieure qu'intérieure.

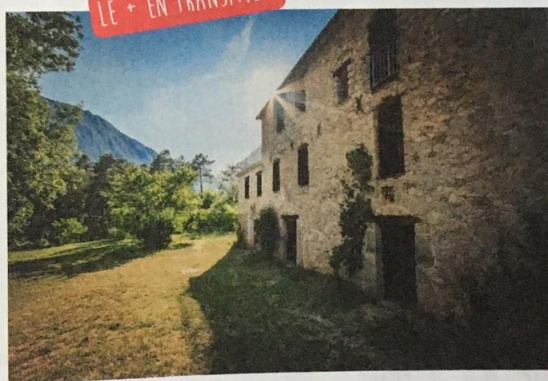


Centre Chival

Ahimsa ou la non-violence. Littéralement le terme signifie « ne pas blesser », « prendre soin ». L'essentiel du centre Chival est né de cette éthique. Il y a 3 ans, Marie et Adrien ont investi une ancienne bergerie dans les montagnes de l'arrière-pays Niçois, sur un plateau ouvert au vent et au soleil et surplombant la rivière Var. Deux ans se sont écoulés entre la première visite et l'emménagement. Lui est passé d'infirmier à bâtisseur, elle de travailleuse humanitaire et élève de yoga à professeure. Tous deux végétariens, leur réflexion sur la viabilité morale, éthique de notre régime alimentaire carné et de notre système économique les a conduits à cette nature isolée et à un mode de vie sobre.

Sur ces terres, le couple originaire de région parisienne plante des arbres fruitiers et contrarie le destin d'animaux en les sauvant d'une mort certaine, faute d'être assez utiles aux hommes. Michel le pur-sang

LE + EN TRANSITION



paît en toute tranquillité, les poulettes caquettent. Aux beaux jours, Marie et Adrien organisent des retraites de yoga. Marie s'est formée au yoga notamment auprès des frères Giacomini. « L'éthique de la permaculture et du yoga se croisent. Nous essayons de faire avec moins, en ayant le minimum d'impact sur notre environnement et en créant des cercles vertueux en perpétuelle évolution. Puis nous partageons nos réflexions et nos actions avec les personnes en stage », explique la jeune