

FATOUVILLE-GRESTAIN

L'Arbre aux étoiles fête dix ans de stages de bien-être

Le lieu L'Arbre aux Étoiles, géré par Maÿlis et Cyril Guiraud à Fatouville-Grestain, accueille des stages de bien-être variés. Il fête ses dix ans cette année, qui seront célébrés samedi 9 et dimanche 10 septembre lors d'un petit festival.

Un beau panorama se déploie devant Maÿlis et Cyril Guiraud, au son du clapotis de l'eau qui coule dans la mare. L'ambiance est sereine sur le terrain de plus de 4 hectares de L'Arbre aux étoiles, lieu d'accueil de stages de bien-être à Fatouville-Grestain, avec son jardin potager en permaculture et son jardin de plantes médicinales, ses ânes, ses chevaux et son verger. Il fête ses 10 ans samedi 9 et dimanche 10 septembre.

Dans une autre vie, à Paris, Maÿlis Guiraud, 51 ans, exerçait le métier de conseillère en systèmes d'information et son mari, 52 ans, travaillait dans l'événementiel. Mais il y a plus de dix ans, ils ont tous les deux « eu assez envie de changer de vie et de territoire ».

Le couple emménage alors dans la maison de la mère de Maÿlis à Saint-Thurien, où ils habitent toujours. Au départ, leur projet est de louer des cabanes dans les arbres, mais les obstacles pratiques et légaux sont trop nombreux. « Le projet a évolué car on s'est mis à faire du yoga et notre conscience écologique était grandissante, explique Maÿlis Guiraud. Nous avons rencontré des thérapeutes et des intervenants à Paris et nous sommes rendu compte qu'il y avait un vrai besoin de lieux



Maÿlis et Cyril Guiraud ont ouvert L'Arbre aux étoiles, à Fatouville-Grestain, en 2013. EG

pour organiser des stages. » Il ouvre en 2013.

Plus de soixante stages par an

Après le yoga, principale discipline accueillie, il y a la cuisine, le qi gong, la permaculture, la gestion du stress, les cercles de femmes... D'autres stages sont basés sur des concepts plus hypothétiques comme la communication animale, la « géométrie sacrée du vivant » ou encore « incarner votre puissance galactique avec les Pléadiens ». Toutes ces pratiques ont pour but commun « de prendre

soin de soi, des autres et du vivant ».

« Derrière, cela donne lieu à des prises de conscience. Des gens changent d'alimentation, de carrière professionnelle... »

MAÿLIS GUIRAUD

Quasiment tous les week-ends, et régulièrement en semaine surtout en été, des coachs élisent domicile à L'Arbre aux étoiles, avec des groupes bienveillants de douze élèves minimum. Les gérants estiment

nourrir, s'inspirer ». Exemple de séjour à venir début octobre, un « Deceleration camp » pour changer son rapport au temps.

« On parle aussi d'écologie intérieure. Ces stages permettent d'avoir des temps de repos, de pause, d'apprendre des choses sur soi et ses émotions. Faire attention à se sentir bien soi-même permet ensuite d'aider les autres. »

CYRIL GUIRAUD

L'inflation galopante n'améliore pas les choses. Les propriétaires sont épanouis. « On peut imaginer que les utopies sont possibles », affirme Cyril Guiraud.

Toutefois, certaines des pratiques de bien-être, non démodées par la science, invitent à la circonspection, comme les soins énergétiques ou la médecine traditionnelle chinoise. Comment séparer le bon grain de l'ivraie quand on gère un lieu comme L'Arbre aux étoiles ? D'abord, le couple ne publie sur son site que les stages qu'il connaît bien et recommande. « Oui, il existe des gens qui exploitent la souffrance des autres, c'est évident, observe Maÿlis.

Et des gens qui ont la tête dans l'eau et cherchent une baguette magique. Mais je pense qu'il y a plus de risques de maltraitance au boulot qu'en venant faire un stage ici. » Face à toute croyance, elle estime qu'il faut rester ouvert et que « l'autre a peut-être de bonnes raisons d'y croire et ça lui fait peut-être du bien ».

Maÿlis et Cyril Guiraud, qui s'appuient sur une salariée à temps partiel pour le ménage et quelques prestataires pour l'entretien, comptent continuer sur leur lancée : « On est bien ici, on aime ce qu'on fait. » Quand le prêt sera remboursé, ils pourraient embaucher quelqu'un pour pouvoir consacrer plus de temps à de nouveaux projets, comme des circuits vélo entre écolieux normands. « On réfléchit aussi à la gouvernance, dans une dynamique de plus en participative, car nous avons beaucoup de boulot. Le lieu a pris dix ans mais nous aussi ! » conclut Maÿlis. En tout cas, L'Arbre aux étoiles n'a pas fini de pousser.

Concerts, ateliers et chantiers participatifs

L'Arbre aux étoiles organise aussi des séminaires d'entreprises et des événements courts qui attirent des habitants des alentours. La semaine de « co-living » du 22 au 28 octobre proposera entre autres un concert de chant harmonique par cinq ou six moines tibétains le 26 octobre. Pour Cyril Guiraud, certains de ses meilleurs moments en dix ans, c'est lors de la venue des moines tibétains « car avec eux, tout est simple, ils ne sont pas là à réfléchir tout le temps ».

Des chantiers participatifs sont aussi réguliers, par exemple pour la création d'une toiture végétalisée. « Tout le monde s'y met et ça fait du bien aux gens de mettre les mains dans la terre », relate Maÿlis. « Idéalement, on aimerait en faire tous les mois », précise Cyril.

Un pari gagné

Dès les premières années, le couple a réussi son pari. « Le lieu est viable, se réjouit Maÿlis, il s'autofinance car nous avons beaucoup de charges, et cela nous permet de vivre, sachant qu'on est assez décroissants. Mais

Emma Grivotte

Un week-end de fête pour célébrer l'anniversaire du lieu

Tous les ans vers cette date, Maÿlis et Cyril Guiraud organisent un festival à thème particulier à L'Arbre aux étoiles. Samedi 9 et dimanche 10 septembre, un concert et des animations célébreront les 10 ans du lieu. Voici le programme ! Accueil du public à partir de 17 h samedi 9 septembre avec une scène ouverte participative. Elle s'adresse à tous ceux « qui veulent proposer quelque chose ». Chant, danse folk et contes sont déjà au programme. Suivi d'un concert d'artistes « qui ont contribué à écrire l'histoire du lieu » équipés d'instruments de musique originaux (harpe, djembe, didgeridoo, handpan, flûte, ngoni, guitare, sitar...). Les voici : Alicia du Coustel (harpe, chant, piano), Jeremy Nattagh (virtuose du handpan), Adèle B.

(didgeridoo et guimbarde), Axel Lecourt (artiste polyinstrumentiste), Capucine LH (la voix chamane, chant spontané), Joris Feuillatre (ngoni et djembe), Denis Teste (sitar indienne), David Lesage (voix, handpan, n'goni et calebasse, surprise animations et lumières). La soirée coûte 25 €, réservations sur le site www.larbreauxetoiles.fr. Pour le dîner, possibilité d'apporter son pique-nique ou restauration sur place (réservation recommandée, 15 €). Le dimanche (entrée à 25 €), pique-nique à partir de 12 h 30 suivi de deux ateliers (immersion sonore avec l'arbre-soleil et atelier créatif de poésie engagée animé par Vincent Avanzi). Et à 16 h, spectacle de clôture de danse aérienne en musique, avec Iris Chasles et David Lesage.