

Soulager son mal de dos en 10, 20 et 30 minutes

# yoga

Le sens de l'équilibre

## JOURNAL

NOUVEAU  
N°3

QUESTION  
D'HISTOIRE  
"Le yoga est-il  
hindou ?"

La posture du mois  
*Ustrâsana*

4 principes  
ayurvédiques  
POUR MIEUX VIVRE  
LA CHALEUR  
ESTIVALE

On a testé  
LE YOGA  
PADDLE

Les bienfaits  
du régime  
crétois

LIBÉREZ VOS REPAS :  
mangez avec  
les doigts !

DOSSIER SPÉCIAL :  
aux sources  
du viniyoga

LE YOGA  
ET LA  
FAMILLE  
une question  
d'équilibre

JUILLET/AOÛT 2015 BELGIQUE : 5,40 € - LUXEMBOURG : 5,40 €  
SUISSE : 7,90 CHF - DOM : 5,40 €

M 05642 - 3 - F : 4,90 € - RD



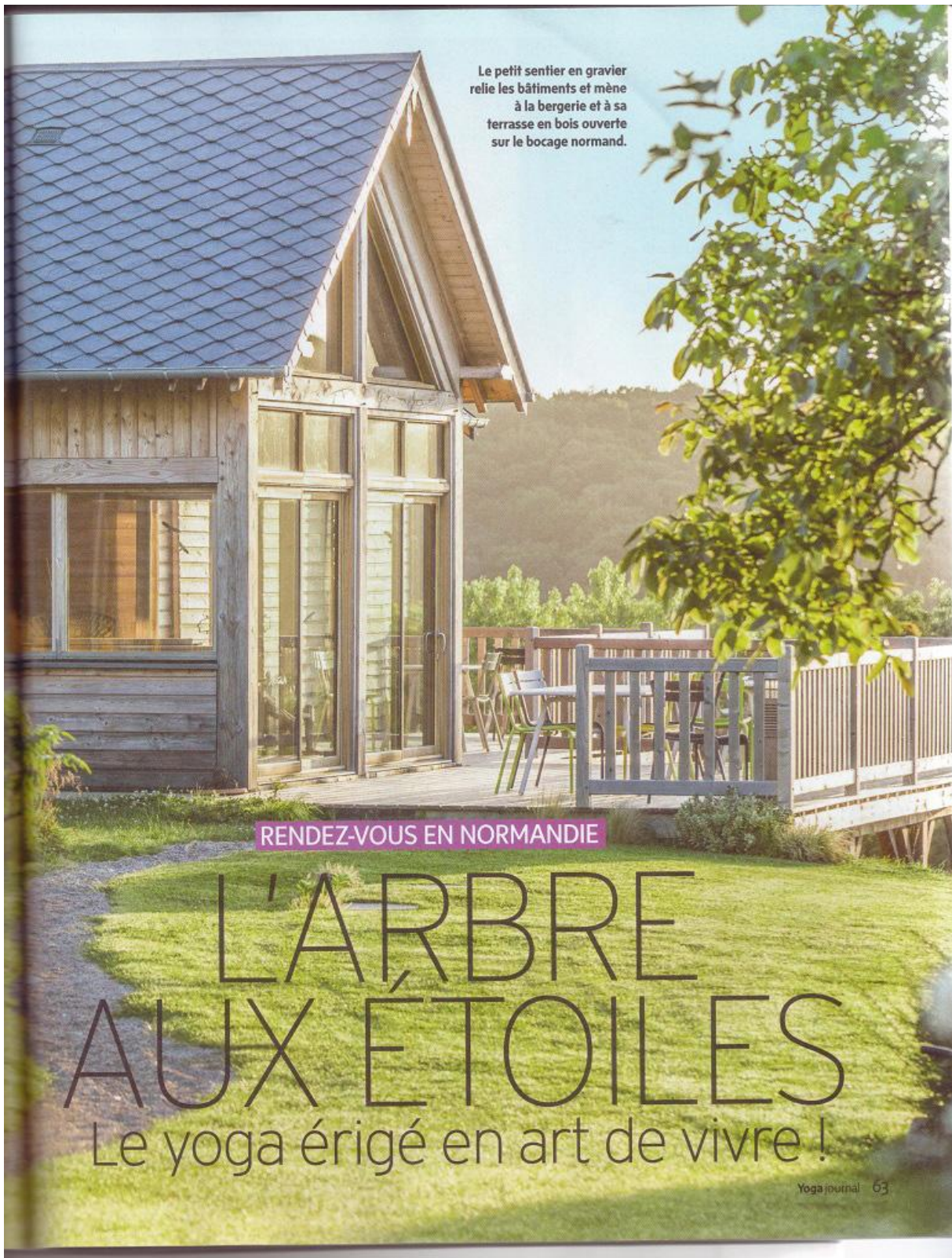
WWW.YOGAJOURNALFRANCE.FR





*L'échappée*  
**BELLE**

À LA GENÈSE DE CHAQUE  
PROJET, IL Y A UNE IDÉE  
ET DES ÊTRES HUMAINS.  
LA FAMILLE GUIRAUD A CHOISI  
DE FAIRE DE SA PASSION,  
LE YOGA, UN PROJET DE VIE.



Le petit sentier en gravier  
relie les bâtiments et mène  
à la bergerie et à sa  
terrasse en bois ouverte  
sur le bocage normand.

RENDEZ-VOUS EN NORMANDIE

# L'ARBRE AUX ÉTOILES

Le yoga érigé en art de vivre !

Yoga journal 63

## L'échappée BELLE

### La belle nature normande

Pour arriver à L'arbre aux étoiles, nous empruntons la route de Deauville et Honfleur, habituellement envahie par les Parisiens en quête d'air marin et de dépaysement. Il fait beau, le soleil brille, les routes deviennent départementales, plus étroites. Nous arrivons à Fatouville-Grestain, en pleine nature normande, où nous attend Maylis. Elle nous accueille avec un sourire franc et une poignée de main chaleureuse : Maylis respire la bonne humeur et le dynamisme. Elle se propose de nous présenter cet endroit qu'elle a voulu dédier au ressourcement, à la pratique de stages et de retraites de yoga, Pilates, qi gong, aux formations sur le développement personnel et pas mal d'autres activités artistiques créatrices de sens. L'arbre aux étoiles accueille aussi des familles qui souhaitent passer un week-end où quelques jours de vacances au cœur de la nature. Rappelons que le domaine se situe à dix minutes de Honfleur et des magnifiques villages de la côte normande...

Les fleurs sont  
omniprésentes  
et bordent  
les allées.



### TARIFS

- 70 € par personne et par nuit pour une réservation en gestion libre (un lieu est à disposition pour cuisiner soi-même), avec gratuité pour les enfants (à partir de 2 forfaits adultes payants).
- 110 € par personne et par nuit pour un stage en pension complète.
- 110 € par nuit pour la location d'une tente, quel que soit le nombre de personnes qui dorment sur place.



La salle de yoga en bois naturel est suffisamment vaste pour accueillir 20 pratiquants dans des conditions optimales.

### Un projet de cabanes dans les arbres...

« Au début, l'idée consistait à construire des cabanes dans les arbres », nous explique Maylis. Et, pendant deux ans, avec Cyril son mari, le couple, propriétaire d'une résidence secondaire en Normandie, écume

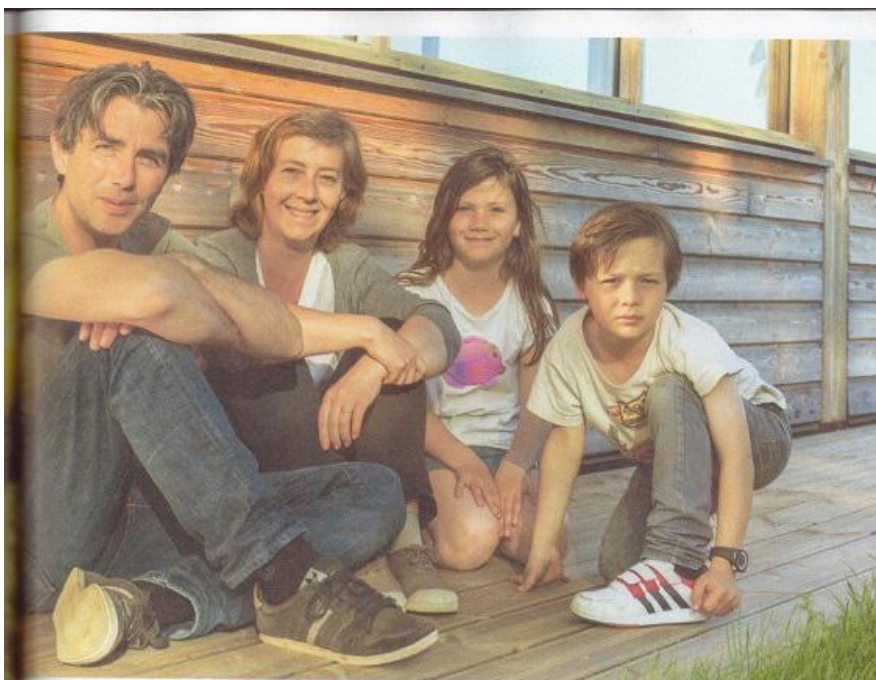
les campagnes et les petites annonces pour trouver le terrain susceptible de répondre le mieux à ses besoins. Après deux projets avortés, pour cause de refus des élus locaux d'accorder un permis de construire, la famille finit par trouver ce terrain de 5 hectares qui

abrite aujourd'hui L'arbre aux étoiles. À l'époque, il y avait un hangar, une maison avec un jardin, des prés et une petite forêt située en contrebas. La famille décide de créer un lieu zen et relaxant composé d'un bâtiment principal tout en bois, la bergerie, qui abrite la pièce

*L'échappée*  
**BELLE**

Des bancs en bois ont été disposés à proximité d'un amphithéâtre naturel, autour d'un petit étang dont l'eau est dynamisée par des vortex énergétiques.





Cyril, Maylis et leurs enfants, vous accueillent avec le sourire, et dans la bonne humeur.

#### POUR S'Y RENDRE

- En train jusqu'à Trouville, puis en taxi ou en louant une voiture. À 30 km de la gare, comptez 70 € pour le trajet.
- En voiture : à 2 h 15 de Paris.

à vivre où se prennent les repas ; on peut aussi s'y délasser. Le spa, équipé notamment d'un sauna et de deux salles de massages se situe sous la pièce de vie. Il y a 7 chambres réparties sur le domaine, dont 3 dans l'ancienne maison, et 2 à côté de la bergerie, dans un bâtiment à part. En surplomb de la bergerie, une grande salle peut accueillir 20 pratiquants. Cette salle, dédiée au yoga et aux pratiques voisines (Pilates, qi gong...), est équipée de tapis, coussins et briques.

#### Un sentiment de plénitude

Le jardin est magnifique, traversé par un chemin qui relie les bâtiments, il est un espace de détente et de relaxation très agréable. L'ensemble a un petit côté jardin japonais. Évidemment, la famille Guiraud a privilégié les matériaux bruts écologiques pour reconstruire la bergerie (l'ancien hangar en tôle a été entièrement démonté). Bois brut pour les nouveaux bâtiments, laine de bois utilisée comme isolant dans les murs, ouate de cellulose pour les parties couvertes, filtration de l'eau par des roseaux aquatiques, récupération des eaux de pluie pour alimenter les chasses d'eau des toilettes, literie en laine biologique fabri-

quée en France, coton biologique pour les draps, laine pour les couettes, porcelaine de Limoges... Aucune ostentation, mais du confort, et un sentiment de plénitude dans ce lieu fait de matériaux bruts naturels. D'autant que les Guiraud jouent aussi la carte du made in France et de l'artisanat local, par goût et par conviction. L'arbre aux étoiles est sorti de terre il y a deux ans et accueille déjà plus d'une

### *Cette année, Cyril et Maylis se sont lancés dans la permaculture afin de produire une partie des denrées consommées sur place.*

quarantaine de stages par an, ainsi que des hôtes en quête de nature et de ressourcement. Cette année, Cyril et Maylis se sont lancés dans la permaculture afin de produire eux-mêmes une partie des denrées consommées sur place, et de proposer des formations à cette nouvelle pratique agricole. L'année dernière, 3 grandes tentes pouvant héberger jusqu'à 3 adultes ou des familles de 2 adultes et 2 enfants ont été aména-

gées en contrebas du domaine. Elles sont équipées de toilettes sèches et d'un nécessaire pour pouvoir faire une toilette rudimentaire. Des douches et des sanitaires communs sont à disposition dans la bergerie, pour ceux qui préfèrent éviter l'expérience ! Intéressant pour les parents dont les enfants demandent à corps et à cris une expérience au camping, mais qui souhaitent tout de même éviter les matelas gonflables et les douleurs lombaires. Car les tentes sont vastes, disposent d'un sol en bois, et sont équipées de vrais lits !

Ce domaine est donc la destination idéale pour un stage ou une retraite de votre activité favorite. Tout a été prévu, et le jardin est assez vaste pour pouvoir s'isoler et y pratiquer méditation et marches relaxantes...

Autre atout : la cuisine servie est méditerranéenne, et principalement végétarienne, mais vous pouvez demander des aménagements de menus.

L'arbre aux étoiles est lieu sain, agréable pour se ressourcer. Bref pour y passer des vacances vivifiantes. Le tout grâce à l'accueil personnalisé, l'ambiance de partage et de convivialité distillée par la famille Guiraud.

[www.larbreauxetoiles.fr](http://www.larbreauxetoiles.fr)