

# Ma retraite de Yoga-Coaching en Ardèche

Par Corine Moriou



**Le Domaine du Taillé est un lieu unique en France dédié à des stages de développement personnel. De la tente tipi à la villa d'exception, il y en a pour tous les goûts et tous les budgets. Le respect mutuel, le savoir-vivre ensemble et l'échange dans la simplicité sont les valeurs partagées entre les résidents. Sandra InSoha, professeur de yoga reconnue aux quatre coins du monde, a animé une retraite de yoga-coaching l'été dernier. Témoignage de notre reporter au pays de la garrigue, des orchidées et des violettes sauvages.**

## **Dimanche: Rendez-vous au Dojo nature**

Après avoir pris le TGV jusqu'à Valence, un car me dépose en rase campagne à l'arrêt Saint-Etienne-de-Boulogne. Une destination inconnue des employés de la SNCF au moment de ma réservation, mais seulement à quatre heures de Paris ! Nous sommes à 20 minutes d'Aubenas au cœur de l'Ardèche méridionale. Arrive un Toyota Hilux Collector, le légendaire pick-up. L'aventure commence. On embarque prestement les bagages, quatre personnes à l'arrière et quatre autres à l'avant. Nous voilà quittant la route pour emprunter un chemin de terre qui serpente dans une majestueuse forêt de chênes centenaires, de pins et de châtaigniers. Un petit chalet en bois, tout simple, fait office d'accueil. Pas de clé à récupérer. Toutes les habitations sont accessibles en poussant la porte, c'est la philosophie du lieu. Ne sommes-nous pas là pour pratiquer l'ouverture de nos chakras ? La propriété de 100 hectares est située sur un plateau

bordé de montagnes douces culminant à 500 mètres d'altitude. Je suis séduite par le chant des cigales, les arbres à papillons et les herbes folles au pays de la garrigue. Le domaine a été configuré comme un hameau. Ses habitations sont accessibles par des ruelles, des passages couverts, des placettes et des escaliers de pierre.



Le grand dojo et le petit dojo (salles de stages) surplombent le restaurant qui est le QG des résidents à toute heure de la journée. On y donne rendez-vous, on y prend ses repas, on y sirote un thé vert. Cette bâtisse principale domine une vaste étendue verdoyante parsemée de jonquilles. Plus loin, un bassin de baignade naturel – rare et nettement plus esthétique qu'une piscine – invite à paresser sur l'un des transats du solarium.



Le Domaine du Taillé n'existerait pas sans l'audace – ô combien visionnaire – de la famille d'Aulan. Après un séjour au Japon dans un temple zen pendant deux ans, Annie et Philippe d'Aulan décident de vivre dans l'Ardèche méridionale. Ils y achètent un vieux corps de ferme qui n'intéresse personne. En 1970 – soit deux ans après mai 68 (c'est toute une époque) – ils y fondent le premier monastère zen bouddhiste d'Europe ! Ils transmettent un mode de vie – dont la cuisine macrobiotique – des valeurs spirituelles et s'agrandissent en remembrant des parcelles de terres. Les adeptes affluent. Trois décennies plus tard, Jean, leur fils, et Christine, sa femme ont repris le flambeau. Mais le domaine n'est plus seulement dédié au zen, le couple d'Aulan – nouvelle génération – l'a transformé en un lieu de stages de développement personnel (pleine conscience, sophrologie, chamanisme, qi gong, karaté...), où le yoga est à l'honneur. On vient y célébrer des retrouvailles avec soi-même dans une nature enchanteresse où poussent des orchidées et des violettes sauvages. Le Domaine du Taillé peut héberger jusqu'à 100 personnes. La villa Alto (elle ressemble à une soucoupe volante prête à s'envoler) et la villa Christina (une belle maison en pierre avec passages secrets, terrasses et piscine) font le bonheur des magazines de décoration. Ces demeures d'exception s'adressent à ceux qui veulent « sortir du cadre », faire un stage dans le confort, sans luxe ostentatoire, avec le soleil pour témoin. Des équipes de télé y ont tourné des films, conçu des documentaires sur France 2. Des émissions comme Télématin ont hissé ces villas au rang de maisons de stars en Ardèche. Au Domaine du Taillé, les différentes formules d'hébergement

correspondent à l'humeur et au budget de chacun. 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), la chambre spacieuse dans une maison en grès. Se ressourcer, aller au plus près de soi et de sa nature profonde, n'est-ce pas se dépouiller de ses attributs de citadin ? Les sanitaires et les douches communes sont ultra modernes et design. Tout est fait pour se sentir bien, à l'aise. Cela sent bon le linge propre. Je suis bluffée par tant de raffinement dans les plus petits détails. Des centres de yoga, j'en connais quelques-uns en France. Mais celui-ci est vraiment hors norme, allant de l'habitation une à cinq étoiles. Ici, il n'est pas indispensable d'être « roots » et d'en baver pour viser la paix de l'âme.

### Cercle d'ouverture

18 heures : de longs cheveux torsadés jusqu'à la taille, des yeux bleu lavande, une voix douce, Sandra, notre Maître es-yoga, accueille les retraitants au Dojo Nature. De bonnes chaussures s'imposent pour s'y rendre en se frayant un passage à travers les rochers. Posé sur l'autre versant du domaine, le Dojo Nature est situé dans « le quartier » de la tente mongole où se déroule la même semaine un stage de bio énergie et à deux pas d'un cours de tennis en terre battue et des tentes éco-chic. C'est le point de vue idéal pour admirer les couchers de soleil.



Pendant cinq jours, sous ce dôme de toile nous allons pratiquer le yoga en pleine nature, protégés du soleil et bercés par le vent dans les pins. Le rêve ! A notre disposition : des tapis de couleur, des briques en bois, des couvertures, des zafus (petits coussins durs de méditation). Le programme est un mixte de vinyasa flow, de yin yoga, de partner yoga, de respirations, de médiation, de conférences et d'échanges. Au total, nous sommes 23 participants. La séance démarre par ce que l'on appelle un cercle d'ouverture où chacun, un peu timide, un peu gêné, se présente en quelques mots et exprime ses attentes. Les masques tombent rapidement. Ne sommes-nous pas venus ici pour partager des moments d'authenticité ? Sandra conclut : « *Mon intention est de m'adapter au groupe et de vous apporter tout ce qui peut vous faire du bien. Nous sommes tous ensemble ici pour aller mieux ... et le reste du monde avec nous. Ce lieu est propice aux guérisons.* » Quelques asanas sont les bienvenus pour me dégourdir le corps après ce long voyage. Moi, la citadine qui vit dans un Paris hyper centre très urbanisé, avec seulement trois arbres dans la rue où j'habite, je ne veux pas perdre une miette du spectacle de la nature qui m'entourne. Il sera bien temps de fermer les yeux dans un studio de yoga.

### Riz malgache et pain sans gluten



19H30 : le coup de gong a retenti. Il annonce l'heure du dîner. L'air est doux, nous sommes fin août. Sur la terrasse du restaurant, il y a plusieurs tables en zinc avec des chaises de jardin. Trois tables sont réservées à notre groupe. Au total, il y a quatre groupes, soixante résidents et quelques solos qui sont là pour un court séjour. Catherine, seconde en cuisine, nous accueille avec un grand sourire et quelques recommandations. « *Bienvenus au Domaine du Taillé. Les repas sont végétariens, si vous désirez du pain sans gluten,*

*vous pouvez venir le chercher à la cuisine. Lorsque vous ramenez la soupière, vous nous donnez ainsi le feu vert pour que l'on vous apporte le plat principal. Vos serviettes sont rangées dans des casiers correspondant au numéro de votre habitation. Si vous le désirez, venez nous aider à la plonge ou pour essuyer la vaisselle. Tout est bio y compris le bassin de baignade, donc ne vous badigeonnez pas de crème solaire. Les voitures restent au parking. »* Nous nous régalaons d'une soupe de carottes parfumée à l'orange, d'un riz malgache et d'un crumble de fruits. Notre communauté est composée en majorité de personnes de 30-50 ans venant des quatre coins de la France et de tous les secteurs d'activité : financier, recruteur, galeriste, psychothérapeute, danseuse, cadre international, professeur de tennis ... Quelle richesse de parcours ! Au fil du séjour, je découvre que la plupart des retraitants ont déjà exercé plusieurs métiers ou souhaitent en changer. Comme si plus personne ne pouvait échapper à la fameuse crise (ou plus positivement remise en question) du milieu de vie. Métier, conjoint, région, ça bouge. C'est l'impermanence, un concept cher aux Bouddhistes. Je fais plus amplement la connaissance de Florence, médecin, qui a quitté le nord de la France pour exercer son métier à la Colle-sur-Loup -un charmant village des Alpes-Maritimes- et d'Izi, son chien, un batard qui semble vraiment « easy » à vivre.

## **Lundi : Ma vie dans 10 ans**

### **Méditation sur les rochers**

7h30 : dans un ashram, j'aurais programmé mon réveil à 5 heures du matin ! Cette retraite avec un rendez-vous matinal à 7H30 correspond mieux au rythme d'une Parisienne en activité soutenue toute l'année. Je rejoins les silhouettes fantomatiques qui convergent lentement vers les rochers. Bientôt, nous sommes au complet. Surplombant le bassin de baignade, je m'installe en demi-lotus, un zafu sous les fesses, le corps emmitoufflé dans une grande couverture. Hum ... c'est agréable, presque confortable. « *Tous les matins, nous pratiquerons des techniques d'auto-purification (krya),*



*des exercices respiratoires (pranayama) avant la méditation (dhyana),* nous explique Sandra. » Nous commençons par ce que j'appelle un gentil krya, *Kapalabathi*, à la différence du nettoyage de l'estomac. Avec vigueur et rapidité, j'expire plusieurs fois comme si mon ventre était un soufflet. J'imagine que je colle mon nombril à ma colonne vertébrale. S'ensuit une variante avec les bras pliés au niveau de la poitrine. J'inspire à droite, j'expire à gauche. Et inversement. Le soleil commence à pointer à l'horizon. Perchée au sommet, il me fait délicieusement de l'œil. C'est un moment de grâce. Je suis pleine de gratitude pour cette belle nature et les hôtes qui m'accueillent dans ce magnifique domaine. « *La gratitude nous ramène aux petits bonheurs. Il faut remercier l'univers,* assure Sandra. *Sinon, l'univers peut penser que ce que vous avez n'est pas important pour vous et vous l'enlever.* » Quelle horreur ! Je m'empresse à nouveau de remercier l'univers. Pendant la méditation, je regarde mes pensées qui défilent comme des nuages dans le ciel. Je ne m'y arrête pas, je tente de faire le vide dans ma tête. Je me concentre sur ma respiration. J'inspire, j'expire. Le petit déjeuner est servi. Confitures maison, fruits bio et thé rouge, c'est mieux qu'à la maison ! Tous les jours, sur un petit écriteau, il y a une citation choisie par la joyeuse équipe de la cuisine. Aujourd'hui : « *Un plaisir partagé est multiplié, une peine partagée est divisée* ».

## Ancrage dans la terre

10h30. « *Nous allons travailler notre ancrage, annonce Sandra. Il est indispensable à la réalisation de nos objectifs. Notre corps et notre mental ne font qu'un.* » Nous démarrons par plusieurs salutations au soleil. Posture du chien tête en haut, puis posture du chien tête en bas, je m'applique à creuser le dos, talons au sol. Cobra, chandelle, charrue, pince... Les asanas s'enchaînent jusqu'à l'arbre, une posture d'équilibre que j'adore. Je m'étire vers le ciel, les pieds solidement ancrés sur terre, les mains en prière vers les étoiles. Je regarde un point fixe devant moi, tout mon être est en communion avec la nature. Savasana : relaxation finale, je m'allonge bras ouverts, jambes écartées, telle une étoile de mer échouée sur une île déserte. Je suis bien, totalement bien, détendue, sereine. Je me sens glissée vers le sommeil, mais le ronflement de mon bienheureux voisin me ramène à la réalité.

## Les recettes d'Annie



12H30 : au-dessus de notre table, un immense murier nous protège du soleil. Zhora, la cuisinière, perpétue la tradition de la cuisine d'Annie, aujourd'hui décédée, qui a fait l'éducation culinaire de nombreux stagiaires. En fait, c'est une cure detox en douceur, car notre gourmandise n'est pas brimée. Loin de là ! D'inspiration macrobiotique, elle joue avec les saveurs du monde, tantôt provençales, tantôt indiennes, tantôt africaines. Ma voisine remplit mon assiette d'une grosse portion de couscous au poisson. C'est vraiment délicieux. Sûre, je vais me procurer le livre des recettes d'Annie. A notre table, les discussions vont bon train. Sandra nous raconte ses embûches pour faire Vipassana aux Etats-Unis (une retraite de méditation intensive de 10 jours) alors que le séjour affichait complet. Elle nous fait part de sa foi, de son intuition alors que tous les clignotants étaient au rouge « *C'est dans le taxi qui me menait à l'aéroport pour Los Angeles que l'on m'a confirmé mon inscription* », lâche-t-elle les yeux brillants de reconnaissance. Un feuilleton spirituel qui a tenu en haleine ses fans branchés sur sa chaîne You Tube pendant plusieurs semaines. Après-midi libre jusqu'à 17 heures. J'apprécie cette pause, seule avec moi-même. Après avoir nagé, je lézarde au soleil, un bouquin pour fidèle compagnon.

## Une vision claire

17heures : retour sur le plancher de bois. Sandra nous interpelle : « *Quelle vie souhaitez-vous dans dix ans ? Votre vision doit être claire.* » Houah, elle ose poser ce genre de question dès le deuxième jour ! Bien des participants sont à un carrefour de leur vie : un nouveau métier, une séparation, un deuil, un bébé pour bientôt... Il semble que je me sois engagée dans un stage de yoga-coaching. Je ne connais pas cette formule. Mais je sais que le yoga est une philosophie de vie qui peut nous transformer en profondeur. Alors si on y ajoute un peu d'introspection, pourquoi pas ? Nous pratiquons quelques enchaînements dynamiques. Les fessiers posés sur mes talons, les doigts de pieds retournés, je maintiens la posture. Cela fait un mal de chien ! Encore trois minutes, je relâche. Face au coucher du soleil, nous terminons la séance par une méditation. Un papillon blanc me frôle le bout du nez. Je resterai bien là plusieurs heures, sans bouger. Mais le gong a retenti. Il me faut revenir à la vie communautaire. Au dîner, les langues se délient. Patricia nous confie qu'elle a repris des études pendant cinq ans après avoir travaillé au Trésor public. « *Je suis enfin psychothérapeute* », lâche-t-elle toute heureuse à la perspective d'une nouvelle vie. De son côté, Christian est veuf, il a perdu 20 kilos et il est décidé à changer de boulot. Il adore le yoga du rire, il fait de la musique et organise des barbecues avec ses

copains. Dans la bonne humeur, j'essuie la vaisselle avec deux autres compagnes volontaires de corvée. Pendant la marche méditative que je m'accorde dans la forêt, je m'approche de deux magnifiques chevaux, visiblement en quête de caresses. Le ciel est extraordinaire, clair, dégagé. La pollution n'est pas arrivée jusque-là. Il y a des milliers d'étoiles au-dessus de ma tête. Je m'amuse à reconnaître le bord de la casserole avec la grande ourse. Epuisée, mais ravie de ma journée, je regagne mon lit pour une nuit qui sera courte.

## **Mardi : Bracelet aux couleurs des chakras**

Rencontre de Jean d'Aulan, le maître des lieux. Il m'accueille avec un grand sourire, une poignée de main franche. Nous nous installons sur la terrasse du restaurant transformé en salon de thé (ou d'infusion) l'après-midi. C'est un lieu propice au ressourcement avec sa cascade d'eau et sa jolie paillote au toit de chaume. « Mon père pratiquait le zen, le kyudo c'est-à-dire la voie du tir à l'arc. En 1974, il a confié le lieu à Maître Jyoji, le représentant du zen Rinzaï en France, jusqu'en 1984, relate Jean, fervent adepte du yoga. A l'âge de trois ans, je méditais aux côtés de mes parents. J'ai appris le respect mutuel, le savoir-vivre ensemble et le partage dans la simplicité. Pendant neuf ans, le domaine est resté en sommeil. En 1993, nous avons relancé le lieu avec ma femme et l'aide de ma mère pour en faire un espace dédié



à des stages. Ce que je fais ici, c'est une vocation. Mon frère, lui, a préféré se consacrer à la médecine chinoise. Nous n'avons cessé de faire évoluer le lieu. Il a vraiment pris son envol avec le bassin de baignade. Il nous manquait un point d'eau dans cette grande plaine. Les chamanes aiment venir ici, car ils y voient une faille tellurique qui correspondrait à un gros chamboulement géologique à l'époque où il y avait des volcans. D'ailleurs, on ressent les énergies bénéfiques et très puissantes qui émanent de la terre ! » Le domaine est un labyrinthe dont on ne soupçonne pas tous les atouts si l'on n'est pas guidé. Son chien Sam sur les talons (un mélange de golden et de labrador), Jean me fait découvrir la bibliothèque, la Petite école (une pièce de méditation), la piscine et le salon de la villa Christina. Notaire à la ville, Christine, joue la conseillère en tendances à la campagne. Elle vient d'ouvrir « Ma boutique » en contrebas du restaurant. On y trouve des tee shirts 100 % coton bio, des bijoux tricotés, de jolies céramiques d'une artiste de la région de Montélimar, du savon ayurvédique à base de palmarosa & ylang-ylang, du vin du domaine de l'Arsac et plein de bouquins. J'ai le coup de foudre pour un bracelet aux couleurs des sept chakras. Ne doutant pas de ses vertus, j'y glisse mon poignet.

## **Mercredi : Points sensibles**

Cet après-midi, nous nous attaquons aux « killer points », en clair aux points sensibles. Deux balles de tennis glissent le long de ma colonne vertébrale, puis elles viennent se loger dans le bas de mon dos. Mon bassin ondule docilement au rythme d'une musique douce. Pas très confortable, mais je sens que cela travaille ! C'est un vrai massage qui « s'effectue sur les fascias, dénoue les nœuds, assouplit les muscles et libère les toxines », explique Sandra. Nous alternons avec des postures de yin yoga. Allongée sur le ventre, le pigeon reste ma posture préférée. Je m'étire voluptueusement. Ma voisine me souffle qu'elle va « tester » demain un massage thaï. Au Domaine du Taillé, comme dans un boutique hôtel, il y a plein de jolies surprises à la carte. Nous terminons la séance en chantant le son OM, le mantra à l'origine de la création de l'univers. J'inspire Om, j'expire Om... Tous les OM s'unissent pour former une

grande vague rythmée par le souffle de chaque participant. La vague s'élanche, ralentit, reprend, se renforce, puis devient silence. C'est vraiment beau et très apaisant.

### **Jeudi: Partner yoga**

Thème de la journée : ouverture et libération des carapaces. Sandra dispose un jeu de cartes devant elle. Mais pas n'importe quel jeu. L'oracle des fées de Doreen Virtue... dont l'une des vertus serait de nous guérir de nos maux. A tour de rôle, nous tirons une carte. «Timing parfait. C'est le bon moment pour avancer », annonce la fée qui veille sur moi. Une participante fond en larmes. J'apprends par la suite que cette future maman a pleuré de bonheur en apprenant par la carte élue qu'elle attendait une fille. Quelques exercices respiratoires nous libèrent de nos émotions. Nous enchaînons des postures d'ouverture « back bent », le dos cambré en arrière. Avec l'aide de Sandra, je risque la périlleuse posture du chameau en version avancée. Victoire, j'ai posé ma tête sur le tapis. Mon chameau a atteint son oasis ! C'est cela qui est merveilleux avec le yoga, on ne cesse de s'étonner de ses prouesses et de progresser quel que soit l'âge. L'atelier de l'après-midi prend des allures ludiques avec le partner yoga, le yoga pratiqué à deux ou à trois. Nora et moi, nous formons le binôme idéal – même petit gabarit d'1m60 – pour effectuer une demi-douzaine de postures acrobatiques. « Ca va pour toi ? » Dos à dos, la tête en bas, j'interroge ma partenaire soucieuse de ne pas l'écraser de tout mon poids. Je m'étire tout en lui offrant un massage. Vraiment magique ! Nous confrontons nos expériences, nos préférences, changeons de partenaire. Le groupe est joyeux, l'humour fuse. Avec nos smart phones, nous prenons des photos pour immortaliser nos arabesques.

### **Vendredi : Gratitude**



Un grand cercle clôture la retraite. Nous nous tenons par la main et chantons des mantras. Les visages sont souriants, nettement plus détendus qu'à l'arrivée. Derniers échanges, ultimes recommandations de Sandra. Les participants sont pleins de gratitude pour Sandra qui a su prendre soin de chacun. Caroline et Pierre pleurent d'émotion. Je salue mes nouveaux amis yogis. A regret, il me faut les quitter pour prendre le TGV qui file à une moyenne de 300 km à l'heure vers Paris. Après cette parenthèse spirituelle au vert, vais-je retrouver mes réflexes pour conduire ma vie comme un train à grande vitesse ? Vais-je en avoir envie ? Mais puis-je faire autrement avec un agenda déjà rempli de reportages et d'interviews ? Ces réflexions se bousculent dans ma tête. Il est encore un peu tôt pour que je fasse le bilan de cette retraite. Mais l'âme sereine et le cœur joyeux, je me sens suffisamment rebelle pour envisager quelques moments de paresse dans ma vie parisienne.

## Témoignages

**« J'ai profité des bienfaits du yoga, le bébé aussi »**

**Anna, 39 ans, Fund manager, Paris**

*« J'adore le Domaine du Taillé, c'est un lieu vibrant, accueillant, sauvage. Parfait pour une retraite ! Je pratique le vinyasa yoga depuis 10 ans et je reçois la newsletter de Sandra InSoha. Enceinte de cinq mois, je voulais être à l'écoute des transformations physiques de mon corps. J'ai fait les choses à mon rythme, en douceur. J'ai profité des bienfaits du yoga, le bébé aussi. J'ai aimé partager ma vulnérabilité avec les autres participants d'âges, de métiers, d'horizons différents. »*

**« J'avais besoin de faire le point sur ma vie de couple »**

**Jane, 28 ans, danseuse, Versailles.**

*« J'avais besoin de me retrouver seule pour faire le point sur ma vie de couple et ma vie en général. Mais où aller ? J'ai tapé les mots clés « stage de yoga » sur Google le lundi et, en fin de semaine, je m'installais au Domaine du Taillé. J'ai pu m'isoler pour faire la sieste, méditer, écrire. Au bout de deux jours, je me suis sentie nettement plus sereine. Je découvre le yoga, une pratique complémentaire à la danse, plus dans l'introspection. Cela m'a donné envie de m'inscrire à un cours à la rentrée. »*

**« J'ai vécu mon deuil dans un lieu apaisant »**

**Olympie, 46 ans, entrepreneur, Aix-en-Provence**

*« Après avoir passé mes vacances en Inde avec mon mari et mon fils, j'ai souhaité m'accorder un temps de solitude. Mon père est décédé il y a deux mois, j'étais très attachée à lui. Pendant cette retraite, j'ai lâché des émotions et vécu mon deuil dans un lieu apaisant, en communion avec la nature. Désormais, je médite et je pratique des asanas chaque matin avant le petit-déjeuner. C'est devenu un impératif ! »*

\*Tous les prénoms des participants ont été changés



**Contributeur : Corine Moriou**

Journaliste indépendante, Corine Moriou est professeure diplômée de la FFHY, Fédération française de hatha yoga. Ex-Grand Reporter pendant 15 ans au groupe Express, elle a interviewé 5 000 personnes, visité 70 pays, usé 100 paires de chaussures, échangé 10 000 sourires et rires. Ses sujets favoris sont le yoga, le développement personnel, le bien-être et la santé. Elle organise des Yoga Parties à Paris, une formule alliant cours de yoga, méditation et dînette entre les participants.

Crédit photo : Corine Moriou et Domaine du Taillé

Retrouvez tous nos stages et retraites au Domaine du Taillé sur :

<http://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/>