



Estelle & Gabriel, hôtes à l'écologie depuis 2012

TISSSEURS DE BONHEUR ?

le Bonheur, le bien-être puissance 10

*En 2010, avec l'envie de poser en ces lieux,
à des lieues de la civilisation, un espace de respiration,
d'inspiration, de reconnexion à la Nature
et à notre propre nature, de régénération en somme,
nous faisons sans le savoir alors le voeu de devenir
"tisseurs de Bonheur",*

Laurence & Daniel, créateurs d'

instants d'Absolu
**ECOLOGIE
& SPA**

Pourquoi ce livre blanc sur le bonheur ?

Quelle légitimité avons-nous en tant que créateurs d'un écolodge et lieu de séjour qui cultive l'amour du Voyage (immobile) pour écrire ce livre blanc sur le bonheur ? Voilà bien une question préalable à ne pas éluder car si ce livre s'est écrit dans la magie du blanc (pour le clin d'œil et le trait d'humour), dans la magie d'un hiver passé sur un haut plateau (à 1 145 mètres) loin du monde, il ne revendique pas le statut d'étude sociologique sur le bonheur, pas plus que celui d'essai philosophique.

Mais tout d'abord, qu'est-ce que le bonheur ? Défini dans le Petit Larousse comme un « état de totale satisfaction, de plénitude », une certitude s'impose : nous ne l'avons jamais ressenti autant que depuis que nous avons créé l'écolodge et nous sommes installés sur cette terre de bout du monde. Peut-être parce que, loin du bruit du monde, nous n'avons jamais été aussi près de nos ressentis et sur ce site d'accueil, particulièrement dans l'écoute et l'échange avec nos hôtes... venus de divers horizons de vie, représentatifs des strates de la société.

Combien de fois entendons-nous tel couple de retraités nous dire venir sur recommandation de leurs petits-enfants ? Combien de bons cadeaux aurons-nous émis pour partage de ce lieu (« à nos parents », « à nos enfants pour leur mariage » etc...) ?

Si classiquement dans l'hôtellerie, il est dit qu'une clientèle en chasse une autre ; à « instants d'Absolu » Ecolodge & Spa, une clientèle en croise une autre. Une seule constante, un seul leitmotiv quel qu'en soit l'âge ou le milieu : notre époque est saturée d'inquiétude, de stress, véritable saboteur de bonheur. Une phrase récurrente à l'heure du départ en est révélatrice : « c'était tellement bon. Maintenant, on retourne à la réalité. »

Est-ce à dire que les vacances seraient coupées de la réalité ; que l'écolodge serait assis sur une autre planète ? Ou bien le bonheur n'aurait-il droit de cité que loin de notre vie quotidienne, professionnelle, faite de corvées et de contraintes diverses ? Et si le bonheur, ça se tissait jour après jour ?

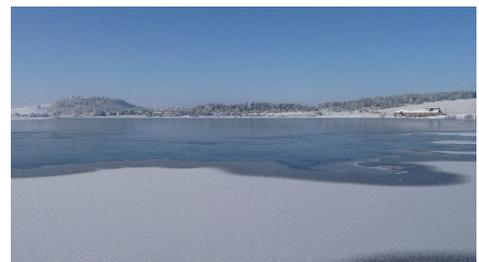
Animés par l'envie de vous partager des outils que nous mettons à disposition, à l'écolodge, pour cultiver le bonheur, voici comment nous avons laissé s'écrire à travers nous ce... manuel du bonheur au cœur d'une nature sauvage. Il se veut une invitation à éveiller notre cœur à la source du bonheur : la culture de la joie, de cette part spontanée en nous, cette part d'enfance inviolée, de candeur absolue.

Mais attention, si vous alliez plus loin dans la lecture... sachez que **le bonheur comporte un risque. Il peut se révéler hautement contagieux !**



Amoureux de la nature et des grands espaces, Laurence & Daniel ont découvert le site du Lac du Pêcher concomitamment à l'évidence d'un écolodge sur ses rives. Dans une ancienne maison templière reconverte en ferme... avant cette nouvelle destinée. Elle affectionne les espaces vierges.

Né à Megève il a grandi avec la passion de la course en montagne et le goût des saisons. La musique et ses amis l'auraient sûrement retenu s'il n'avait trouvé au Lac du Pêcher cette harmonie originelle qui invite à prendre un nouveau départ.



Laurence COSTA & Daniel SIEGEL,
co-créateurs d'"instants d'Absolu"
Ecolodge & Spa – Cantal, Auvergne

«La Nature brute du Masai Mara au Kenya m'a bouleversée, réveillant en moi cette recherche profonde de connexion à la Nature. L'Islande et une incursion au Groenland ont nourri cette envie d'espaces originels qui offrent tant de leçons de Vie à partager.» (Laurence)

Le Bonheur, mode d'emploi

- p.4 | « C'est quoi, le bonheur, *pour vous* ? »
- 5 | La contempl'action, l'Art de s'émerveiller
- 8 | Le cycle des saisons ou la naturalité retrouvée – se reconnecter à la nature et, ce faisant, à notre propre nature
- 10 | Les escales Sève de Vie, le bonheur vu par...
- 12 | Le bonheur, le bien-être puissance 10 côté Spa... et plus encore
- 15 | *Absolu d'instants*, l'olfaction du Bonheur
- 16 | La Pinatelle, Terre de Bien Vivre... vers un bonheur collectif ?
- 18 | Le bonheur en entreprise, et si on y croyait ?
Notre accompagnement pour des séminaires Autrement
- 19 | Beau, Bon, Bio, les 3 B du Bonheur
- 21 | La Table (d'hôtes), un nouveau lieu où tisser le bonheur
- 22 | Et vous, vous sentez-vous une âme de « tisseur de bonheur » ?
- 24 | Se concocter des instants d'Absolu... ici ou ailleurs
- 26 | Envie de nous rejoindre pour tisser ensemble le Bonheur ?



***Laissez cette petite abeille vous inspirer et écoutez ce qu'elle vous murmure.
Expérimentez ses suggestions et laissez-vous surprendre.***

BEE you !

« C'est quoi, le bonheur, pour vous ? »

Le Bonheur, et si c'était précisément une valeur phare de notre nouvelle ère ? Une valeur phare de cette époque de mutation qui engendre bien des crises, bien des remises en question. L'heure de s'alléger du fardeau de nos fausses obligations, de nos pseudo besoins pour mieux entrer en connexion avec la Vie ? Et si on partageait nos recettes et petits secrets du Bonheur ?

L'énergie de joie développée au Bhoutan depuis quelques décennies à travers *le Bonheur Intérieur Brut* comme pilier de développement d'un territoire de montagne viendrait-elle se propager sur la toile de notre terre d'Auvergne ?

Nous en formulons le souhait, et pour accompagner cette belle dynamique, **avons fait le vœu de mettre en forme dès ce printemps 2018 une soirée par semaine en table d'hôtes.** A notre nouvelle table. Sous le signe du Bonheur !

Et si bien manger était précisément l'une des recettes du bonheur ? Voilà qui nous questionne. Et vous ?

Mais bien au-delà de cette soirée ritualisée, occasion supplémentaire de tisser du bonheur à l'intention de nos hôtes, de notre petite équipe, de nos partenaires, et de nous-mêmes - car pour apporter du bonheur aux autres, il faut commencer par soi - **chaque acte que nous posons à l'écolodge depuis sa création en 2010 est étalonné à l'aune du bien-être et du bonheur qu'il procure.** Ici, nous avons coutume de parler de « petits rituels magiques ». *On vous les déroule avec, en filigrane, notre approche du bonheur ?*



La contempl'action, l'Art de s'émerveiller

Sur les rives du Lac du Pêcher, l'approche naturaliste est de mise et invite à la contempl'action : entendre par là s'émerveiller dans l'instant, sans autre objet qu'Être là et s'en réjouir. Saisir dans la pleine conscience la valeur de l'instant. Décapant. Absolu.



C'est le royaume des cerfs, chevreuils et renards, de la montagne douce et apaisante qui, insensiblement, se métamorphose en une steppe verdoyante au bord du lac. Là, pour partager ce sentiment si rare de plénitude, surtout ne rien faire... mais le faire bien, en contemplant l'harmonie parfaite qui se dessine entre lac, forêt et volcan. En observant les hérons, aigrettes et grèbes huppés à l'heure de la parade nuptiale. Parce que c'est ça aussi, les vacances...

Et puis, tout de même, prendre la route rien que pour s'émerveiller à chaque passage de col et découvrir des gorges (de la Truyère) déployées sur des kilomètres entre des falaises abruptes, des sommets uniques (côté Puy Mary)... Emprunter des téléphériques aériens (vers le Plomb du Cantal), juste pour changer de monde... et enfin rentrer au lodge. Là, dans la douceur d'un soir qui tombe, faire quelques pas dans la forêt et surprendre un cerf. S'évader loin, très loin... et sentir qu'on est là dans une région de mystère qui promet l'aventure. Observer longtemps encore le cerf jusqu'à ce que sa silhouette s'éclipse dans la nuit.

En ce moment où le temps semble suspendu, reprendre à tâtons le chemin du lodge, avec les timides lampes solaires pour phares. Passer la grande porte et s'envelopper dans un halo de chaleur devant l'imposante cheminée en pierres de lave (ici, on l'appelle Cantou) avant l'heure du dîner. Ainsi se dessine une journée type à l'écologie, telle que nos hôtes sont invités à vivre ce lieu.

Les premiers rayons d'un soleil rougeoyant basculent au-dessus de la cime des pins et viennent transpercer la couche brumeuse qui recouvre le lac. Je viens de capter un instant d'Absolu.



André Simon, photographe naturaliste.

5

**Rien ne sert d'être heureux si l'on se sent malheureux !
Pour goûter des moments de BONHEUR, il ne suffit pas d'être entouré de MERVEILLES. Encore faut-il être capable d'EMERVEILLEMENT.
Pour ce faire, aiguisez vos sens...**



La contempl'action, en action !

Quelques exercices pratiques

Relevant de la sophrologie et du bien-être plus largement, voici quelques exercices simples et régénérateurs que nous vous proposons de vous approprier lors de vos balades en forêt de la Pinatelle... ou ailleurs. Parce que les vacances ont vocation à ouvrir des espaces insoupçonnés de relation autre à la vie. Parce que nous croyons à la force du silence et de la solitude pour se régénérer.

Une marche en pleine conscience pour se connecter à son équilibre

La marche est mouvement perpétuel, équilibre fragile suivi d'un déséquilibre. Nous marchons tous les jours au point que nous en avons oublié cette sensation que nous avons enfant, à la découverte de la stabilité...

Alors, amusez-vous à jouer avec votre équilibre, sans danger ! Abaissez le regard pour ne voir que le sol devant vous et restez bien concentrés. Inspirez et levez le pied droit, commencez à expirer en posant le talon droit devant vous, puis posez tout le pied droit en même temps que votre pied gauche se déroule derrière vous. Inspirez de nouveau en levant cette fois votre pied gauche, expirez en posant le talon droit...

Pour un meilleur ressenti, la marche peut être rythmée par votre respiration, la plus lente possible pour chercher votre équilibre sans tricher ! Si vous êtes très à l'aise, fermez les yeux et continuez l'exercice.

Pieds nus sur la mousse, vous ressentirez le plaisir du déroulé du pied !

Eau de jouvence ?

A la surface des lacs, les rides finissent toujours par s'effacer.

Aphorismes sous la lune et autres pensées sauvages - Sylvain Tesson



Se sentir oiseau et survoler le lac, pour travailler le pouvoir de la visualisation

Depuis l'observatoire ornithologique, vous surplombez le lac. Observez sa surface calme ou agitée par le vent. Peut-être aurez-vous la chance de croiser un héron. Qu'importe ! Partez à la découverte de l'oiseau en vous ;-)

Pour cela, fermez les yeux et placez votre attention dans les pieds, ancrez-vous dans le sol.

Sur une longue inspiration, placez vos bras à l'horizontal immobiles ; puis progressivement impulsez un mouvement très fluide depuis vos épaules jusqu'aux poignets en pliant les coudes comme de lents battements d'ailes. Ressentez votre dos respirer et envolez-vous au-dessus du lac !

Imaginez la sensation de glisse dans l'air, juste au-dessus de l'eau. Ouvrez les yeux, vous êtes sur Terre !





Perrine Crosmary, archéozoologue et passionnée de Nature, fait partie de ces personnes qui nous accompagnent dans cette dynamique naturaliste

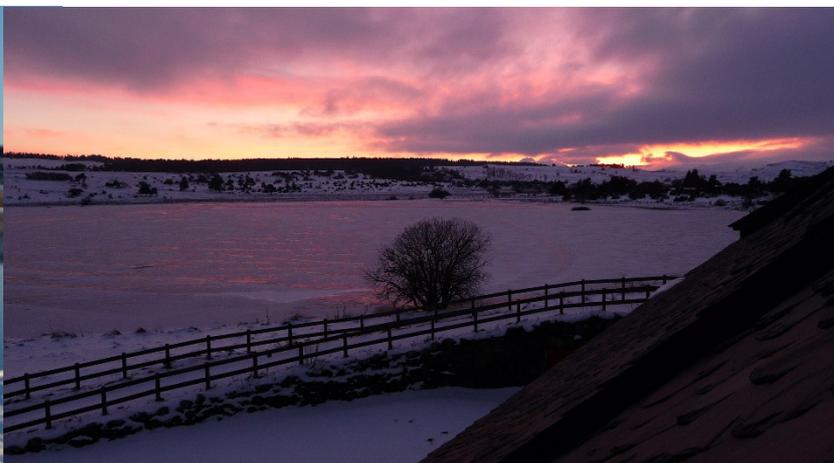


Magie de l'heure du brame, de mi septembre à mi octobre



Le Lac du Pêcher, un corridor pour oiseaux migrateurs

Le cycle des saisons ou la naturalité retrouvée



Quelle est votre saison préférée ? Ne vous a-t-on jamais posé cette question toute simple et dont la réponse nous ferait croire qu'on comprend tout à coup mieux notre interlocuteur ?

Or, au-delà du goût ou du dégoût pour une saison à proprement parler (*certaines personnes ne paniquent-elles pas à l'approche de l'hiver et des jours qui raccourcissent ?*), **il est intéressant de s'interroger sur ce que nous disent les saisons.**

Parce que, sur ce haut plateau, l'écolodge est en connexion avec les saisons, nous les ressentons, année après année, s'inscrire en nous.

En une époque où le rapport au temps s'est durci, il semblerait qu'il faille vivre en permanence entre le Printemps et l'Été, entre le fait de semer et de récolter.

Or, si l'on observe la Nature et ces cycles qui professent la nécessité d'un temps pour chaque chose, on entend alors mieux la nécessité d'un temps d'introspection pour ensuite faire germer puis récolter. **En réintégrant le cycle de la Nature, en nous reconnectant avec la Nature au cœur de notre propre nature, nous nous rendons aptes à nous relier aux saisons pour co-crée avec l'Univers.**

Ainsi, ne sentez-vous pas combien le printemps est la saison du renouveau, du réveil, dans une énergie d'expansion ? Il sonne l'heure d'entrer de pleins pieds dans l'énergie de l'Air pour danser avec la Vie, dans un mouvement de créativité et d'innovation, au regard des messages dont l'hiver aura été porteur. Pour entrer pleinement dans cette dynamique et laisser la Vie circuler en nous, le pouvoir à solliciter alors est celui du focus, de la clarté. Si nous savons être clairs et focalisés sur nos objectifs, nous co-crèerons en effet notre vie en corrélation avec nos rêves et nos talents et en lien avec l'Univers.

Pour vous aider à ressentir au mieux ce lien vivant qui nous unit à la Nature, à cette biodiversité dont nous faisons partie, **nous avons souhaité depuis un an célébrer solstices et équinoxes. Parce que les saisons nous apparaissent comme l'ultime richesse** ; celle qui renvoie à notre cycle d'intériorisation et à notre développement personnel, catalyseur de Bonheur.



8

*Si la BONHEUR était une COULEUR, une ODEUR, une SAVEUR, quelle serait-elle ?
Si la FELICITE était une MELODIE, un RESENTI, que serait-elle ?*

Le cycle des saisons ou la naturalité retrouvée



Alors, avez-vous encore une saison préférée ? Ou presentez-vous à présent (avant que de le ressentir, en l'expérimentant au tournant des prochaines saisons) à quel point les saisons vous relie irrémédiablement à la Vie, à votre vie ? Ceci est à célébrer par-delà tous les écueils, par-delà les difficultés et les peines, pour Être Un avec Ce qui Est, Un avec la Vie (sans conteste, l'un des piliers du Bonheur, pour ne pas dépenser inutilement l'énergie qui nous anime). Or, parmi les choses sur lesquelles nous n'avons pas de marge de manœuvre, il y a bien le temps qu'il fait et les saisons.

A nous de nous acclimater !

Ne cherchez plus, le bonheur est en chacun de vous.



Matthieu Ricard – Plaidoyer pour le Bonheur

Au-delà de ces solstices et équinoxes, rendez-vous annuels spécifiques installés en extérieur quel que soient les conditions climatiques (sauf tempête absolument déchainée ou coups de foudre ;-), **les sorties naturalistes, que nous tissons avec des guides et animateurs de pleine nature, ont pour vue de vous ouvrir également le champ de la compréhension.** Ainsi, en hiver propose-t-on, en la belle présence de Serge, une sortie SPECIAL FROID qui permet de nous reconnecter à nos sens.

Sentir le froid, la neige, le brouillard, c'est se sentir vivre. Accepter les éléments, c'est s'accepter, ainsi que ce lien indispensable dedans-dehors pour vitaliser notre organisme. Durant ces itinérances en forêt de la Pinatelle, à l'écoute de la Nature, on apprend ainsi à ressentir et à mieux comprendre l'hiver : quand le rouge-gorge annonce le froid... ou encore comment les bourgeons se préparent sous la neige.

Au printemps, l'heure est à la marche, parfois pieds nus sur la mousse, interrompue pour écrire ici, un haïku, là se laisser inviter à l'aquarelle. In fine, se laisser toucher par la poésie de la vie.

Egalement corrélées au cycle des saisons, nos escales Sève de Vie participent pleinement de cette connexion, de cet ancrage pour retrouver ce qui nous nourrit intensément. Elles sont venues en réponse à quelques demandes d'hôtes d'attentes de séjour Autrement ; ont pris vie en 2015 en la belle présence d'Arnaud Riou autour de la voie de l'ACTE®, (Approche Consciente de la Totalité de l'Être qui synthétise les dimensions physique, émotionnelle, relationnelle, spirituelle et créatrice). Puis, elles se sont enchaînées au fil de ces dernières années avec la venue de Vincent Givord, géobiologue, autour des esprits de la nature et du rapport à l'invisible, à l'énergie et aux vibrations, mais aussi de Mélanie Veyrond, pour la pratique du yoga.

L'écoute de l'invisible est un beau moment de vie qui s'inscrit parfaitement dans l'énergie de l'automne, de ce premier temps de repli après l'été. Or, **dans l'ancrage, le fait d'être pleinement présent, ne retrouve-t-on pas précisément les bases d'un rapport heureux et connecté à la Vie ? Que vous semble ?**



Les escales Sève de Vie, le Bonheur vu par...



« Le bonheur pour moi, c'est la simplicité, l'authenticité et la chaleur humaine. J'ai découvert l'écologie comme on découvre, au hasard d'une promenade en forêt, une clairière isolée qui nous donne envie de nous y poser.

Un jour où je cherchais un lieu de nature pour accueillir un groupe, je suis tombé sur l'écologie. Je cherchais un lieu d'exception, un lieu isolé, une nature authentique. J'y ai découvert des êtres d'exception qui ont su rester authentiques et nous permettre d'être chacun dans le groupe un peu moins isolés. Nous y avons vécu un moment magique. »

ARNAUD RIOU



« Le bonheur pour moi, c'est la sensation de liberté que je peux ressentir dans mon corps et dans mon esprit quand je pratique le Yoga. Cette sensation je la retrouve ici dans cet endroit si magique de mon enfance, au grand air et avec cette énergie d'ancrage qui s'offre à nous et nous donne des ailes. Il n'y a alors plus rien à faire, seulement goûter et savourer ce bonheur. »

MELANIE VEYROND

« Le bonheur pour moi, c'est une posture. C'est laisser la porte ouverte pour permettre à des instants uniques d'entrer dans mon quotidien. Le bonheur dépend de ma capacité d'émerveillement. Quand une fine pluie passe l'éponge sur mon quotidien et que le bonheur laisse percer ses rayons, il ne tient alors qu'à moi de tendre la main pour saisir ces promesses et les transformer en réalité. Chacun de mes passages à l'écologie a été transformateur. »



ISABELLE CARATTI





Arnaud Riou enseignant sur la Voie de l'ACTE®



Vincent Givord à la rencontre de l'invisible



Mélanie Veyrond enseignant le yoga face au Plomb du Cantal

Le bonheur, le bien-être puissance 10 côté Spa... et plus encore

Spa : ce seul mot est évocateur de douceur et de sérénité, de lâcher prise et finalement d'accès direct au Bonheur. *N'est-ce pas là quelque chose que vous partagez ?*

C'est précisément pour cette raison-là que nous n'aurions pas imaginé, en créant l'écologie, ne pas lui adjoindre un Spa. Mais **au-delà des équipements à proprement parler que sont le sauna, hammam et bain chaud... il nous a semblé plus encore essentiel que ce Spa dialogue avec la Nature.** C'est ainsi qu'on peut se détendre dans le bain à fleur de lac tout en observant discrètement la parade nuptiale des grèbes huppés... ou, pour les plus chanceux, des chevreuils venant se désaltérer. Mais aussi s'offrir un sauna avec vue sur la forêt... ou un hammam en cabine privative donnant sur les crêtes du volcan. **La sérénité qu'on y éprouve ne se mesure pas tant à la surface du Spa qu'aux hectares de nature sauvage et indomptée qui environnent l'écologie.**

Pour être encore plus en phase avec cette terre d'Auvergne, nous avons dès l'ouverture brodé une carte de massages qui - au-delà des massages corporels et autres soins qui travaillent sur le corps physique - prend en charge l'émotionnel et le corps subtil. **massages énergétiques divers conjuguant les qualités de sur mesure et d'intuitif ont pour même objet de dissoudre les blocages et nœuds énergétiques, dans le respect et la préoccupation de l'énergie vitale qui nous habite et nous maintient en forme.**

Parce que, **sans forme et énergie préalables, avant même de parler de lâcher prise (ultime détente), est-il envisageable de songer au Bonheur ?**

C'est dans cette même recherche d'énergie à transmettre que nous est venue l'idée de la thalasso-source®, un temps de soin dans l'esprit même d'une thalasso, mais à l'eau de source... mixant détente en bain chaud agrémenté d'huiles essentielles, gommage et enveloppements à l'argile volcanique, et temps de massage. L'argile, extraite des profondeurs de cette terre d'Auvergne, présente une teneur élevée en magnésium et oligo-éléments pour un temps d'ancrage au territoire et de régénération optimale.



MEDITATION GUIDÉE

Au-delà des classiques méditations axées sur le souffle, **voici une méthode alternative dont le focus est l'amour bienveillant.** Elle consiste à souhaiter le bonheur et le bien-être à tous les êtres vivants et sensibles en répétant silencieusement un mantra. *Om mani pedme hung*, puissant mantra tibétain, peut vous accompagner.

Pour cette méditation, nous vous invitons dans un premier temps à vous concentrer sur vous-même, puis sur un ami proche, puis enfin sur quelqu'un dont vous ne vous sentez pas particulièrement proche, voire sur une personne avec laquelle vous avez une relation tendue. In fine, vous pouvez vous concentrer sur tout être sensible et plus généralement sur tout l'univers.

Une belle méditation sur la compassion qui invite à pratiquer la gratitude : entendre la gratitude attitude ;-)



12

D'après les dernières recherches en psychologie, il suffit de petites choses pour se SENTIR heureux. La première action qui nourrit ce sentiment de félicité est d'adopter la bonne posture : SE TENIR DROIT, les épaules en arrière. Et si vous essayez ? Dès maintenant !

Le bonheur, le bien-être puissance 10 côté Spa... et plus encore

Au-delà du Spa, il est des lieux hautement régénérateurs, véritables points d'ancrage pour se centrer en vue de pouvoir aspirer au Bonheur. **La terrasse en bois disposée face au Plomb du Cantal**, à 5 minutes de marche – qu'on peut entreprendre dans l'esprit d'une marche méditative * – **est de ces lieux isolés, en lisière de forêt où méditer ou pratiquer le yoga**. Nous sommes heureux de fournir à nos hôtes, sur demande, des tapis de yoga et fiches d'asanas et exercices de respiration pour un temps de relaxation.

Installé par Vincent Givord, géobiologue, en direct du lac, **le parcours énergétique est un autre lieu dédié au centrage**. Pour les sceptiques, il est intéressant de relever que depuis la nuit des temps, des êtres humains sur les cinq continents ont su percevoir le rayonnement particulier de certains lieux, au-delà de ce que nos cinq sens peuvent percevoir. Il est d'ailleurs frappant que mégalithes, églises et cathédrales se soient souvent succédés au fil des millénaires sur un même lieu précis. Nous ne cessons aujourd'hui de retrouver l'accès à cette connaissance oubliée et pouvons ainsi entrer en relation avec "l'invisible" pour l'évolution de nos consciences. Résultat de l'alliance avec des Forces de la Nature particulières, reliées à la Terre, au Ciel, à l'Eau, l'Air, le Feu... ce parcours s'est installé tel un lieu énergétique puissant en lien avec les Eléments, présents de manière harmonieuse sur ce site. Comme nous le confie Vincent : « **des charges vibratoires spécifiques ont été fixées tout au long du parcours pour qu'en stationnant successivement sur chacun des points il soit possible d'en tirer de multiples bénéfices : "nettoyage" et équilibrage des corps subtils, clarification des émotions, du mental, etc.** » Notons un préalable important : il est essentiel d'effectuer ce parcours en pleine conscience tout en faisant le silence en Soi et en ne projetant rien. Laisser simplement agir les énergies, dans une respiration calme et ample, est une porte ouverte sur la présence et l'accès au Bonheur.

En forêt de la Pinatelle (3 000 hectares d'une forêt de pins, de hêtres... jalonnée de lacs et de tourbières), **une autre activité vous invite au centrage en lien avec Audrey, sophrologue sur ces Hautes Terres : le bain de forêt. Un temps de communion avec le règne végétal** et ce qu'il a à nous communiquer. Au-delà de l'ouverture à nos perceptions, à nos ressentis, il est un **temps idéal d'immersion propice à renforcer notre système immunitaire**. C'est avec cette même intention d'une oxygénation optimale que nous proposons **les rando-hypnose en la présence d'Alexandro**. Parce que le bien-être passe aussi par la **compréhension et l'optimisation du mental comme outil pouvant nous égarer tout comme nous accompagner dans notre évolution**.

* cf. page 6 : la marche en pleine conscience



RITUEL DE RESPIRATION

Réalisez-vous que respirer mieux permet d'éliminer les toxines et que la qualité de nos cellules dépend directement de la qualité de notre respiration (idéalement bien sûr de l'air que nous respirons) et partant, de notre santé et de notre vitalité ?

Ressentez donc cela dans vos cellules et laissez-nous vous partager ici un exercice de respiration : la respiration R-T-V (RTV pour Remplir-Tenir-Vider), une respiration qui développe la conscience du corps. C'est parti pour un temps de pratique :

- * Remplissez-vous (en inspirant avec le nez) durant 5 secondes...
- * Tenez en apnée durant 20 secondes...
- * Videz l'air durant 10 secondes (par la bouche, tout doucement et jusqu'à faire le vide d'air total).

Pour enclencher une dynamique de bien-être, nous vous invitons à faire 10 respirations tous les matins et soirs.

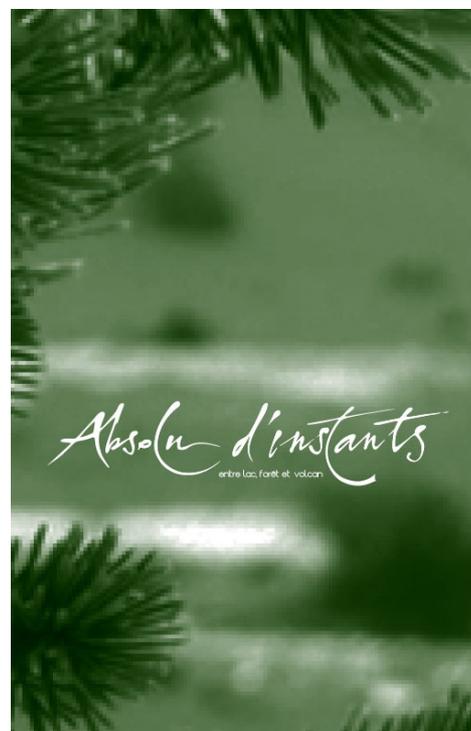


L'olfaction du Bonheur

S'il est évident que notre enfance éveille nos sens, que notre madeleine de Proust tient d'ailleurs de ce monde de l'enfance ; il ne fait aucun doute que Laurence aura renoué avec une partie de son enfance - à Grasse, capitale mondiale de la parfumerie - pour (re)créer l'olfaction du Bonheur, extraite d'une balade en forêt.

Sans doute était-ce là le signe précurseur de cette quête assouvie avec la belle complicité d'Isabelle Poupinel qui aura pour l'occasion revisité le logo de l'écolodge dans un jeu de mots en clin d'œil au monde de la parfumerie. L'Absolue (extrait très concentré de végétal) s'y trouve revisitée au masculin pour signifier l'exigence tout en se calant sur cet Univers subtil du parfum. En définitive, « nous laisser envelopper de fragrances en vue d'instaurer l'eau d'ambiance aura été un temps fort du développement de l'esprit de l'écolodge. Comme si finalement, l'aboutissement de ce lieu singulier, mi-hôtel-mi-chambres d'hôtes relevait aussi du subtil, du micro-détail. »

Et parce que la Nature est au fond si présente qu'elle enveloppe la bâtisse de son aura olfactive, ne pas la retrouver indoor en était venu à s'inscrire comme un manque, presque une défaillance. Alors « nous sommes partis sur les chemins du parfum comme au fond, nous aurions emprunté le chemin de Saint Jacques, avec une quête, absolue, dévorante jusqu'à ce qu'elle puisse être assouvie. Contactant parfumeurs et créateurs, nous aurons senti des centaines de fragrances, jusqu'à la saturation. Jusqu'à pressentir la formule du lieu qui se devait de retranscrire la terre volcanique et sa chaleur tout autant que la chlorophylle, en conjuguant des molécules du sous-sol comme de l'air pur qui nous entoure. » Sans conteste les molécules du Bonheur.



*Un jour, partie marcher,
je devais poser là mes premiers
liens forts à la forêt de la
Pinatelle. Après la pluie, c'était
une odeur de mousse, de résine
de pins qui s'exhalait et qu'une
fois passé la porte de l'écolodge,
je feignais de vouloir retrouver.
Jusqu'à poser quelques années
plus tard... l'olfaction du Bonheur.
Laurence*



CONCENTRE
DEMOTIONS

Bougie parfumée – existe aussi en eau d'ambiance à vaporiser, diffuseur et ses fleurs en céramique & pochons de petits galets à déposer et oublier au fond d'une commode.

15

Se reconnecter à tous ses SENS est la quatrième suggestion de cette étude, pour que notre vie ne soit ni incongrue, ni l'œuvre du hasard nu, comme dans la chanson « exister » d'Alain Chamfort.



La Pinatelle, Terre de Bien Vivre... vers un bonheur collectif ?

De plus en plus d'études mettent en évidence le Syndrome du Manque de Nature.

Or, s'immerger dans un environnement naturel a inmanquablement des effets bénéfiques sur notre bien-être, et partant, sur notre aptitude à être heureux.

En forêt de la Pinatelle, 3 000 hectares de verdure constellée de lacs et tourbières, participent d'un Bien (Vivre) collectif. 3 000 hectares pour se reconnecter à la biodiversité, à la Nature grand écran et ce faisant, à notre propre nature.

Si la Pinatelle s'inscrit naturellement dans une optique (et dans l'enthousiasme conjugué de ses habitants) d'activateur de Bonheur, c'est que ce massif forestier cumule les atouts d'offrir à la fois :

- un cadre de vie valorisé :

un cadre de verdure au cœur duquel ils sont quelques-uns à vous reconnecter à la Nature en vous ouvrant les yeux sur la biodiversité : ainsi en est-il de Sophie Ougier, guide à la Maison de la Pinatelle, qui de sorties pieds nus dans la mousse en découverte du monde des oiseaux, en gourmande de la vie qu'elle est, a su se laisser séduire par les plantes sauvages comestibles, à ramasser de manière raisonnée, à cuisiner, à déguster.

Au Village Equinature, Sébastien Rouchy adopte une approche d'éthologie dans le cadre de ses sorties à cheval, toujours dans un respect de l'environnement... jusqu'à partir à l'écoute des cerfs en nocturne, à l'aveugle pour une approche de surcroît hautement sensorielle. Le monde de la nuit, Serge Cros l'apprécie aussi et ses sorties d'observation du ciel et des constellations font mouche. Certains n'hésitent pas à dire qu'il nous rend notre intelligence en nous rendant accessible l'infiniment lointain.

- une hygiène de vie optimisée :

Ils vous accompagnent pour une vie saine dans un cadre unique, ces prestataires dédiés au bien-être et à la santé, dans une dynamique de prévention et de santé primordiale : Audrey Machemie, sophrologue, qui ne connaît pas plus grand plaisir que de vous offrir sa guidance bienveillante au cœur de cette terre de grands espaces à laquelle elle se sent appartenir. Un scan du corps au cœur de ce champ de pissenlits géants (œuvre de Land Art posée en 2017 face au Plomb du Cantal), voilà qui rendait l'expérience particulièrement prenante. Alexandro Segarra a ce même plaisir d'allier l'hypnose à la randonnée. Rien de tel que de fusionner avec la Nature et les éléments pour vivre des expériences telles que l'hyperesthésie, augmentation des capacités sensorielles pour augmenter vos perceptions et vivre plus intensément chaque instant.

Si nous sommes tous moteurs de notre Bonheur, il ne fait pas de doute pour nous que l'esprit de l'écologie s'inscrit comme un maillon dans une chaîne. Le collectif est donc essentiel et l'échelle du massif de la Pinatelle, de ses acteurs et de ses habitants, un pendant de la réussite de l'écologie.

Dans le partage, nous avons participé à mettre en place ce collectif autour de l'esprit de la Pinatelle, qui prône un Art de Vivre au naturel, dans l'inspiration que joue la Nature.

- des projets de vie inspirés : **C'est parce que cette forêt enchantée est on ne peut plus inspirante qu'ils se sentent à ce point inspirés par ses formes organiques, ses couleurs, ses matières...**

Noël & Géraldine Poulain, couple de potiers à la Boissonnière qui aiment travailler l'émail céladon, shino, dans un rapport alchimique à la terre ; Guillaume & Véronique Capoul, confecteurs de silhouettes en bois teintées de pigments naturels. Mais encore Charlotte Bézy et Maël Cabé, auteurs d'une boulangerie d'un nouveau type à Chalinargues travaillant céréales bio et levain naturel... Gaëlle Pierrier, artisan confiturier qui mixe joyeusement fruits et plantes aromatiques : hum, l'abricot-lavande ! Et pour les prochaines années, se projettent permaculture, ressourcerie... L'inspiration ne manque pas.





Le bonheur en entreprise, et si on y croyait ?

De nombreuses études ont établi une forte corrélation entre le degré de bonheur des salariés et leur contribution économique à l'entreprise.

Au cœur de cette terre d'Auvergne qui a su garder ses valeurs et l'essentiel de ce qui compte : la nature, le sens du travail bien fait, l'inventivité, la simplicité et la ténacité ; nous faisons le pari d'accueillir et d'accompagner les entreprises dans une optique de « less is more », philosophie à même de doper le bonheur au travail.

En lien avec des coachs et formateurs, nos séminaires se posent sur ce site hautement inspirant et apaisant dans une détente propice à l'ouverture du cœur pour tenter d'inscrire le bonheur dans le quotidien du salarié comme de l'employeur. Parce que cultiver le bonheur en entreprise est le meilleur des antidotes à la morosité, au stress, aux risques psycho-sociaux.

A la croisée des chemins entre développement personnel et développement professionnel, le séminaire « Slashez-vous » mis en place avec Marielle Barbe ne vise rien d'autre que le bonheur, avec pour ambition d'aider les talentueux slasheurs, ces cumuleurs de compétences, à trouver leur place dans un monde du travail normé à la mono-activité et à l'expertise.

Or, dans un contexte multifactoriel de crises et de transformations, leur singularité et leur agilité hors normes sont des atouts majeurs dans ce Nouveau Monde qui se dessine.

Prendre le temps et la distanciation du quotidien nécessaires pour y voir plus clair ; ouvrir un carnet vierge pour laisser s'écrire la page blanche. Page d'une nouvelle époque à co-créer entièrement, en valorisant le capital humain, en laissant s'exprimer nos fragilités jusqu'à en faire des atouts, dans le non jugement et l'ouverture... voilà l'offre bien singulière d'un séminaire à l'écolodge, autre, transformateur.

La présence d'Audrey, sophrologue, à l'heure des pauses... proposant de remplacer la rituelle pause café-cigarette par une pause souffle-vitalité, participe assurément de la réussite d'un temps hors du temps, hors des normes. Pour réussir à conjuguer rêve et productivité, en-vies et succès partagé, valeurs et "entreprise à mission". Parce qu'assurément l'une de nos missions consiste à apporter du Bonheur ; ce qu'à ressenti Geneviève lors de son dernier séjour, nous révélant alors le cadre de ce qu'elle entrevoit comme l'entreprise de Demain : www.entreprisesamission.eu



Passionnée depuis toujours par le potentiel humain et sa capacité à construire un monde meilleur et plus heureux, [Marielle Barbe](#) a fait de sa vie professionnelle un Rendez-Vous au carrefour du développement durable et du développement de la personne. Elle se définit comme une "slasheuse assumée" et heureuse d'être tour à tour : Coach / Formatrice / Consultante / Communicante / Conceptrice / Rédactrice...

Son livre référence : « Profession Slasheur » (Ed. Marabout) se présente comme une boîte à outils pour aider les slasheurs à transformer leur profil atypique, hybride, en atouts, en force, en singularité.



Le bonheur, c'est quand le temps s'arrête



lit-on à l'entrée de l'écolodge.



Beau, Bon, Bio, les 3 B du Bonheur

Gourmande sans être addictive (évitant le trio sucre-sel-graisse en excès), la cuisine avait ce même pari de valoriser la nature et notamment les bons produits de nos petits producteurs locaux, dans l'alignement aux valeurs et à l'ADN de l'écolodge : le goût du voyage, la créativité et l'équilibre alimentaire. En résumé, il ne s'agissait de rien d'autre que de mettre en place une cuisine qui fasse sens, en phase avec le territoire comme avec l'esprit du lodge.



Saviez vous que les pommes d'or du Jardin des Hespérides, jardin d'immortalité réservé aux Dieux, n'étaient autres que des oranges ? Et si on retrouvait la valeur de l'aliment brut, dans l'alimentation consciente ?

C'est avec cette seule fiche technique comme directive qu'année après année, nous aurons mijoté une "cuisine gastronomade". Ainsi les felafels revisités à la lentille blonde de la Planète accompagné d'un houmous aux pois blonds, ou encore le couscous aux légumes bio parfumé à l'huile d'Argan embarqué en soute par Laurence et Daniel sur le retour de leur voyage au sud Maroc sont-ils venus, tour à tour, régaler nos hôtes.

Une cuisine qui, au coeur d'un espace dévolu à la lenteur, au Slow, fait aussi le pari de l'éducation du palais et de la pleine conscience activée au coeur de notre assiette. Parce que bien manger, au-delà de l'équilibre du bol alimentaire et des bonnes associations, c'est aussi prendre le temps de savourer pleinement, de ressentir les saveurs et les matières (le goût fumé de la truite relevé par le subtil apport terreux de la betterave ou encore le fondant d'une pomme cuite "au naturel" dérangé soudain par le croquant du sable à la noisette), de mastiquer et d'ingérer pleinement pour laisser l'alchimie du vivant faire le reste : progressivement, subtilement, transformer des éléments étrangers à notre corps en Soi, par l'entremise des enzymes, des suc digestifs et de la magie du corps humain au service de notre santé primordiale et fondamentale telle qu'elle est hautement entretenue dans les philosophies orientales (du yoga au qi gong...).

C'est avec cette envie-là mais aussi avec cette conscience-là que nous avons fait vœux d'intégrer ce collectif Slowfood en cette année 2018. Après de gros travaux qui ont permis de revisiter entièrement la cuisine, lumineuse et désormais ouverte sur la forêt. D'autres travaux ont suivi en salle de restaurant pour y poser un espace dédié au temps de l'apéritif comme du digestif, le temps de déguster quelque bon Whisky ou autre liqueur. L'heure a sonné d'intégrer le temps (Slow donc) du repas dans une démarche holistique de bien-être, en jetant un pont entre le Spa et la Table. Pour une cohérence toujours plus affirmée. Vous aimeriez en savoir plus sur l'écogastronomie ? Réjouissez-vous ! Le Grand Guide Slow Food des produits du terroir français vient tout juste de sortir, publié par Plume de Carotte, petite maison d'édition spécialisée sur la nature et ses bienfaits.

Tout savoir sur Slowfood : <https://slowfood.fr> et sur Plume de Carotte : <http://plumedecarotte.com>





La Table (d'hôtes), un nouveau lieu où tisser le bonheur

On s'y régale autant d'un menu unique que de nos rêves en partage. On s'y refuse à toute conversation qui fâcherait (ce n'est pas le lieu, l'écologie, d'ailleurs) pour y accueillir les recettes et autres secrets du bien-être, les témoignages de vie, parler d'objets d'éco, de balades et d'envies d'ailleurs.

Elle a pris forme avec ces derniers travaux, la Table. Une salle à part, une vue unique : en direct du lac. Imaginée au départ pour des dîners entre soi, à l'heure d'un anniversaire à fêter, d'une communion, d'un temps de retrouvailles entre amis ; elle a surgi dans notre esprit en fin de travaux avec une autre envie, parallèle. **Et si c'était aussi une table d'hôtes ? Et si certains soirs, on y partageait nos rêves et recettes... de bien-être ?**

Il aura suffi de quelques échanges avec des hôtes habitués des lieux, d'une question préalable : « vous aimeriez dîner (un soir par semaine) en table d'hôtes à l'écologie ? » (le retour, un OUI franc et massif, parce qu'au fond, on vient là partager des valeurs) pour donner vie à ces dîners alliant nutrition et émotions positives nourrissantes.

Avant d'aller visionner ensemble : « C'est quoi, le bonheur, pour vous ? », un film d'utilité publique retraçant sur plus de 800 000 km à travers le monde l'idée que l'Homme se fait du bonheur, multiple et personnel. Pour l'anecdote, on y découvre entre deux interviews, quelques plans en survol... du Lac du Pêcher. Sûrement pas un hasard ;-). Julien Péron, auteur et réalisateur de ce film, commente :

« *Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous* » disait Paul Eluard. Pendant 4 ans, j'ai sillonné notre belle planète en autofinancement à la rencontre de ces hommes et femmes qui cherchent à percer les mystères du bonheur. » En est sorti ce film.

« **Véritable livre de développement personnel**, il aborde un nombre important de thématiques toutes liées au bonheur et nous met face à nos responsabilités et à nos choix. **Le bonheur est vital**, indispensable à notre équilibre. Il est à l'origine de nombreuses vertus et joue un rôle prédominant sur notre santé ; être heureux permet de vivre plus longtemps, d'avoir un meilleur système immunitaire et d'être bien dans sa peau, tout simplement ! Cela apparaît comme nécessaire pour mener une vie personnelle et sociale harmonieuse. »

Cette évidence ne mérite-t-elle pas qu'on lui dédie un temps spécifique ?



Anastasia & Alexandre

« Chaque véritable voyage n'est qu'un retour à soi. Le silence sonore de la nature en éveil, l'arôme subtil de thé mêlé au parfum des herbes hautes de juillet, la fraîcheur matinale venant du lac qui invite à passer une petite laine bien que la journée s'annonce radieuse. Ensuite une promenade dans le clair-obscur de la forêt de Pinatelle, et cette sensation de plénitude, la certitude de faire partie d'un Tout : de ce ciel, et de ces volcans, et de ce vent, et de cette lumière.

À la tombée de la nuit, un dîner qui fait connaître et comprendre l'Auvergne à travers ses produits sublimés par le talent d'un chef extraordinaire : l'authenticité, le raffinement et la justesse sont alors les maîtres mots. Et n'ayant pas la force de se séparer de cette nature même pour la nuit, nous ressortons une dernière fois pour embrasser le ciel rempli de myriades d'étoiles, et perdre la notion du temps. Tels sont nos Instants d'Absolu, et notre séjour au bout du monde, sur les rives du lac du Pêcher, au cœur de l'Auvergne. »



En 2012, nous écrivions notre premier carnet de Voyage en lien avec Perrine Crosmar, archéozoologue passionnée de grands espaces et de vie sauvage.

Le dernier a été élaboré de concert avec Gaëtane & Guillaume, du duo BON AIR, tandis que notre dernier shooting, qui a donné lieu à quelques "Super 8" (à retrouver sur notre site Internet en tête des principales rubriques), mettait en scène un autre couple qui rayonne de bonheur : Estelle & Gabriel.

Et vous,
vous sentez-vous
une âme de
« tisseur de bonheur » ?



Gaëtane & Guillaume – Bon Air

« Nous sommes à la recherche permanente de l'ici et maintenant. Cet état qui nous transcende, nous fait nous sentir vivant, sans entraves, sans jugements, dénué d'artifices. L'on retrouve aisément cette sérénité du moment présent sur les rives du lac du Pêcher. Tout y est léger, calme et apaisé comme un bercement silencieux qui nous renvoie à notre intimité profonde.

Nous côtoyons de très près notre vraie nature. Nous prenons goût à notre abandon. C'est un rendez-vous qui nous ressource. Un reset. Un rapprochement vers nous-mêmes. Une remise en question, source d'inspiration. Des instants d'absolu. »





Un site unique, 4 saisons



“L’homme est malheureux parce qu’il ne sait pas qu’il est heureux. Ce n’est que cela. Celui qui sait qu’il est heureux le deviendra tout de suite, à l’instant même” s’exclame Kirloff le suicidaire, dans Les Possédés de Dostoïevski.

C’est le propre de nos sociétés modernes : nous réfléchissons sans cesse à ce qui va nous rendre heureux, et nous en perdons le goût d’être simplement heureux dans notre vie quotidienne. (...) Force est de constater que nous avons bien souvent perdu la joie de vivre, celle qui est l’accueil spontané de la vie comme elle est, et non comme nous voudrions qu’elle soit. Nous sommes en permanence encombrés par un égo insatisfait et parasités par un mental qui entend tout contrôler.”

Frédéric Lenoir – La puissance de la Joie, parmi les livres à disposition dans la bibliothèque de l’écologue

Se concocter des instants d’Absolu, ici ou ailleurs, n’est-ce pas tout simplement essentiel ?

Convaincus qu’il y a bel et bien un état d’esprit spécifique lié à l’écologie, loin du monde de l’hôtellerie classique, nous avons entrepris de réfléchir à BEST OF THE NATURE (notre nouveau chantier). En réponse à nombre de demandes de nos hôtes (“Et vous, vous partez où en vacances ?”), ce qui se veut un réseau d’écologues aux 4 coins du monde nous semble riche de promesses de partages de nos expériences mutuelles, comme de sensibilisation à une autre manière de partir en vacances et en conséquence, à une autre manière de vivre. Parce que le calme, l’authenticité et la beauté d’un lieu peuvent être déclencheurs d’émotions positives à même de renforcer les liens humains.

Quiconque a réalisé à quel point nous sommes le Monde, ne peut continuer une seule minute de vivre sans se mettre à son écoute. C’est en intégrant cette compréhension-là dans ses cellules que Gandhi a sans aucun doute pu s’exclamer : “Soyez le changement que vous souhaitez voir dans le monde”. Or, pour se mettre à l’écoute, il faut savoir faire silence ; un silence intérieur qui nettoie le jeu du mental, et réveille l’intuition... pour nous permettre alors de nous mettre à l’écoute du chant de la Terre.

Être seul(e) en pleine nature est un lieu, un temps et une condition préalable (la solitude) propices pour apprendre à entrer dans le silence. En conjuguant à ces éléments le désœuvrement comme art de l’ennui au sens noble du terme, pour être davantage en présence, être capable de se poser, de se centrer, et d’observer ce qui nous entoure avec plus de discernement, nous pouvons accéder à plus de sagesse et de sérénité. **La nature a cette capacité de favoriser l’émergence du spirituel. Elle ouvre naturellement à la conscience de l’infini et de l’éternité, à la séduction de l’Absolu...** pour une vie plus détendue, moins sensible au stress. Or, comme nous prévient Sri Sri Ravi Shankar, yogi et homme de paix : “le stress mène à l’intolérance (et le yoga permet de réduire l’un et l’autre).” C’est précisément acquis à cette vérité là que nous souhaitons vous proposer régulièrement des sessions et stages de yoga.

Ces mêmes ingrédients participent aussi de l’inspiration. A l’heure où tant de nos concitoyens se questionnent sur leur raison d’être, cultiver cette tranquillité, cette paix de l’esprit est un préalable puissant pour ressentir notre mission de vie. Ce qui est bon pour soi et, dans un acte de contribution, pour les autres, peut fleurir lors d’une retraite hors d’un monde de distractions, déconnectés de la technologie qui, à haute dose, finit par avoir un effet addictif et polluant.

“instants d’Absolu” Ecologie & Spa est né de cette intuition que nous avons là, sur cette Terre d’Auvergne, un lieu précieux en une époque de mutation. Précieux parce qu’isolé et silencieux. Précieux parce que sauvage et libre. Et parce qu’offrant cette distanciation nécessaire à la vision, il est un espace de co-création du monde de Demain. Un monde plus sobre, plus joyeux collectivement, plus serein. C’est dans cette optique que nous avons accompagné la réalisation du film “Demain” de Cyril Dion et Mélanie Laurent. Parce qu’en tant qu’entrepreneurs, nous croyons que l’acte d’entreprendre peut, au-delà des besoins fondamentaux économiques à assouvir, être créateur de valeur pour la société.

Tout sur ce film : <https://www.demain-lefilm.com>





*« Apprends à faire silence. Que ton esprit écoute et absorbe. »
Pythagore – Vème siècle avant JC.*



Envie de nous rejoindre

pour tisser ensemble le Bonheur ?

Vous êtes-vous jamais questionnés sur les "hasards" de la vie ? des rencontres ? De ces expériences sur votre chemin que vous n'auriez jamais imaginé voir advenir, pas même dans vos rêves, et qui vous construisent au-delà de vos rêves. Pour peu qu'ils soient assez grands et clairs, nos rêves nous accompagnent sur nos Chemins de Vie.

Et si la vie n'était au fond faite que de ces fameux hasards ?

Si sur les rives du Lac du Pêcher, nous sommes rompus aux hasards des belles rencontres et autres synchronicité, c'est qu'elles jalonnent la vie de l'écolodge depuis la découverte du lieu (une rencontre, une conversation sur les pistes de Megève, improbable, n'est-ce pas ?) jusqu'aux différentes étapes qui nous ont permis chaque année de monter les marches de la vie et de faire évoluer ce lieu de vie. **Jusqu'à souhaiter désormais provoquer le hasard en créant les conditions de la rencontre, de rencontres à venir... au fil de l'eau.**

Mais attention, pas n'importe quelle rencontre ! **De ces rencontres de personnes alignées qui connectent leurs actes à leur âme, engagées et contribuant pleinement au monde de Demain, portées qu'elles sont par l'énergie positive de la création, quel qu'en soit le domaine.** Ainsi aurons-nous le plaisir d'ouvrir notre porte une fois par mois et sur un weekend entier, à une personne répondant à cette définition, qui sera invitée à partager notre table et pourra ainsi dialoguer avec l'équipe de l'écolodge mais aussi avec nos hôtes, de manière informelle ou plus structurée, par exemple dans le cadre d'un atelier de présentation de son Art.

Le cadre est posé, léger, dans le plaisir de la rencontre et de l'écoute empathique. Tout est ouvert suivant les talents à partager. *

C'est dans cet état d'esprit et dans cet enthousiasme que nous accueillerons pour ouvrir le bal Julien Péron, à l'occasion de la Journée du bien-être en Pinatelle.

* Vous avez envie de partager votre talent et de tisser le bonheur avec nous ? Contactez-nous à info@ecolodge-france.com

Julien est de ces personnes tombées jeunes dans la marmite du développement personnel... parce que, dyslexique, il ne s'épanouissait pas sur les bancs de l'école. Alors, les réponses à ses questions, il est allé les chercher ailleurs (14 ans de kung-fu, sacré champion de France en 1999, 14 ans de développement des réseaux Neo-bien-être et Neorizons Travel). Jusqu'à ce Voyage et plus de 200 personnes leader en développement personnel interviewées à travers le monde dans le cadre du documentaire « C'est quoi le bonheur, pour vous ? »

Pur hasard ? Laurence raconte :

« A l'heure où nous laissons infuser l'idée d'une table d'hôtes autour du bien-être et où je ressentais l'importance d'un accompagnement, mais quoi précisément, un film ?... est tombé comme un couperet dans notre boîte email, ce message : « C'est quoi le bonheur, pour vous ? ». » Si ce n'était pas un signe ?



« Quelques mois plus tard, m'interrogeant sur la lithothérapie et ce monde minéral qui parle à mon cœur mais pas encore à mon corps en terme de ressentis, j'échange avec Anne Kristin Becker rencontrée dans le cadre d'une formation commune. Anciennement styliste pour Kenzo et Sonja Rykiel, elle s'est lancée dans la création de bijoux... mais je ne sais pas encore qu'elle est, elle, en connexion avec la lithothérapie, créant sur la base de pierres enfilées ou serties. Tandis qu'elle me raconte son envie de travailler avec une personne de son entourage sur le recoupement entre la composition chimique des pierres et leurs propriétés énergétiques, pour réconcilier approche scientifique et sensible, je laisse naître l'envie de co-créer le bijou de l'Eté. En connexion avec l'énergie de cette saison précisément. » Nous aurons le plaisir de l'accueillir pour débiter ensemble cette

ce temps des grandes vacances.

Le hasard faisant bien les choses, que vous semblerait de laisser votre vie être guidée par ces heureux hasards ?



Et vous, êtes-vous heureux ? Que signifie d'ailleurs pour vous, être heureux ?

Selon vous, le bonheur est-il à conquérir ou fait-il partie de notre nature ?

Avez-vous ce talent-là de conjuguer le Bonheur au présent ?

Avez-vous des recettes, des techniques propices au Bonheur ? Ou partez-vous trop souvent à la recherche de cet état de conscience, si intime qu'il en deviendrait inaccessible ?

Y a-t-il selon vous, des lieux, des conditions de vie propices au Bonheur ?

Et vous, avez-vous cette envie de tisser le Bonheur ? Et ce faisant, de contribuer à apporter une pierre à l'édifice d'un monde meilleur ?

Merci à Isabelle Caratti, Coach en cohésion de vie personnelle et professionnelle pour son butinage de page en page, telle l'abeille... pour vous ouvrir ici une fenêtre, vous inviter à poser là un nouvel éclairage sur votre vie.