



Eloïse & Luc, en séjour à l'écolodge

TISSEURS DE BONHEUR ?

le Bonheur, le bien-être puissance 10

3ème édition

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 vœu de devenir "tisseurs de Bonheur".
Depuis 2020, après avoir soufflé 10 bougies
en traversant cette crise sanitaire comme tout un chacun,
nous faisons celui, plus conscient, de mettre le Bonheur à l'honneur
plus encore. A la bon'heure !

Laurence & Daniel, créateurs d'

instants d'Absolu
ECOLOGE
& SPA

Le Bonheur, mode d'emploi

- p.4 | Pourquoi ce Livre blanc du Bonheur ?
- 5 | « C'est quoi, le bonheur, *pour vous* ? »
- 6 | La contempl'action, l'Art de s'émerveiller
- 8 | La contempl'action en action !
- 9 | Le cycle des saisons ou la naturalité retrouvée –
se reconnecter à la nature et, ce faisant, à notre propre nature
- 11 | Co-crée avec la Nature :
Célébrons ensemble le règne végétal... en 2021 !
- 12 | Co-crée avec la Nature :
Inspirez-vous de la nature... et osez la narration !
- 13 | L'invitation à co-crée avec la Nature :
Les retraites & escales Sève de Vie
- 13 | Le bonheur en entreprise, et si on y croyait ?
Notre accompagnement pour d'autres retraites
- 15 | Les escales Sève de Vie :
Le bonheur vu par...
- 17 | Le bonheur, le bien-être puissance 10 côté Spa...
et plus encore
- 18 | Tout est énergie : parlons-en !
- 19 | Le bain de jouvence et la santé par les couleurs



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

BEE you !

Le Bonheur, mode d'emploi (suite)

- p.21 | L'olfaction du Bonheur
- 22 | La Pinatelle, Terre de Bien Vivre...
vers un bonheur collectif ?
- 24 | L'instant dégustation dudit-vin <3
- 25 | ... au carnotzet d'Alain
pour la petite histoire
- 26 | Beau, Bon, Bio, les 3 B du Bonheur
- 27 | La Table du Bonheur, un lieu à part entière
- 28 | La nutrition, un vrai sujet : un dîner à la serre
pour s'en parler
- 30 | Et vous, vous sentez-vous une âme de « tisseur de
bonheur » ?
- 31 | D'une bulle de bien-être aux bulles de savon
un lieu, un livre, une même énergie
- 33 | Se concocter des instants d'Absolu... ici ou ailleurs
- 36 | Envie de nous rejoindre pour tisser ensemble le Bonheur ?
- 37 | Envie de faire entrer le soleil.
Et si on installait un piano ?



Le Bonheur est un espace qui permet d'accueillir la Vie et de cueillir nos en-vie(s).

Pourquoi ce Livre blanc du 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 (an 2017, 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. En 2020 et depuis, chaque année, il se voit naturellement complété et remis à jour pour vous partager de nouveaux espaces propices au Bonheur.

*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 lieux, des moments révélateurs d'un séjour passé à l'écolodge, propices à cultiver le bonheur, voici comment nous avons laissé s'écrire à travers nous ce... manuel du bonheur au cœur d'une nature sauvage.

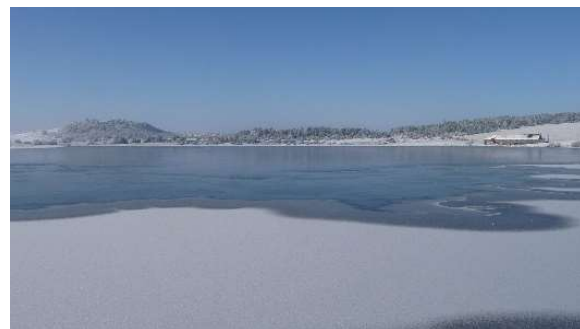
Il se veut une invitation à éveiller notre cœur à la source du bonheur : la culture de la joie, de cette part spontanée en nous, cette part d'enfance inviolée, de candeur absolue.

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 reconvertie 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)



A l'Explorateur qui est en vous : Et si le Bonheur n'était pas lié au décor dans lequel on en fait l'expérience (nature, vacances...) ? Vous est-il déjà arrivé de vous sentir agité, allongé sur le sable blanc d'une plage paradisiaque ? N'avez-vous jamais goûté des Instants d'Absolu alors que vous étiez en train de vaquer à vos occupations quotidiennes ?

« 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 au printemps 2018 une soirée par semaine en table d'hôtes.** A cette nouvelle table installée dans un salon privative dans la foulée des travaux de cuisine. Une table sous le signe du Bonheur en somme ! A l'heure de cette pandémie et de l'arrêt des festivités, nous ne mesurons que mieux la joie renouvelée que c'était chaque semaine. Mais le jeu de cartes du Bonheur vient de sortir et déjà nous invite à surfiler la suite... un de ces jours.

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

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'écododge 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.





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



Fragile poésie de l'heure du brame, de mi septembre à mi octobre



Le Lac du Pêcher, un corridor pour oiseaux migrateurs

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 avions 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 ;-) !

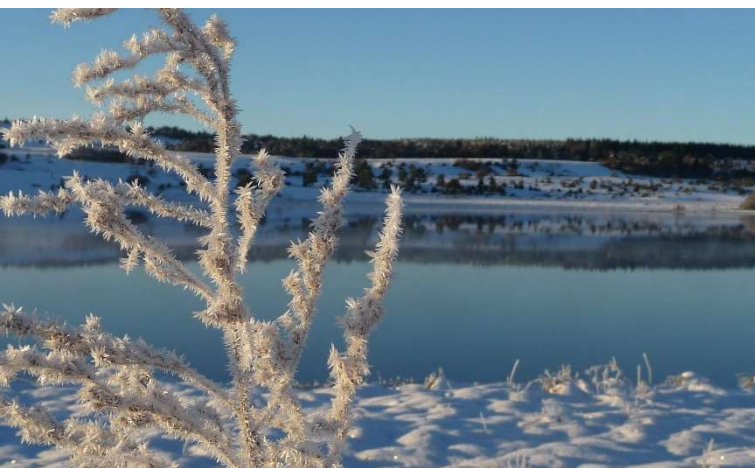
Pour cela, fermez les yeux et placez votre attention dans les pieds, ancrez-vous dans le sol.

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 !



Le cycle des saisons...



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'écologie 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 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 ressentez-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 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.



... ou la naturalité retrouvée



Alors, avez-vous encore une saison préférée ? Ou pressentez-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 Etre 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 invite à se reconnecter à ses 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'Etre 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 ?**



Co-créer avec la Nature : célébrons ensemble le règne végétal !



Venez vivre des ateliers sur l'esplanade dévolue au végétal.

Depuis ce printemps 2021, **alors que s'est installée l'esplanade verte**, nouvel espace en direct du bureau d'accueil, **nous a pris l'envie de poser là des temps de partage en petit collectif, en lien avec le règne végétal.**



Ce sont des ateliers autour du tressage de l'osier, de la cuisine de plantes sauvages, mais encore de la teinture végétale ou la révélation des couleurs subtiles et secrètes des plantes de notre environnement... que nous sommes à même de vous proposer là entre le printemps et l'automne, au fil de l'eau. Dans la simplicité d'un échange informel avec Audrey, sophro-naturopathe qui prend soin de cet espace autant que du potager, comme en la présence d'un prestataire. Tout en vous partageant aussi ce projet de serre qui a vu le jour et, elle aussi... verte.

Dans l'expression de Soi, de nos émotions, par le biais de la création qui invite à être pleinement présent, ne retrouve-t-on pas également les bases d'un rapport heureux et connecté à la Vie ?

Les rendez-vous ne sont pas forcément formalisés. Il fait bon y oser un pied, tester la température, savourer peut-être un échange ou une infusion de plante... et échanger sur le règne végétal.



Co-créer avec la Nature : inspirez-vous de la nature...

et osez la narration !



S'il est un plaisir plus simple qu'on ne le croit, c'est bien celui d'exprimer sur le papier nos ressentis, nos émotions, nos passions. Notre singularité aussi. Ecrire, si tant est que l'on s'y autorise.

Et si l'heure était venue de se poser et de prendre une dernière respiration face aux Puys et aux Plombs, côté serre, pour laisser couler en soi et à travers soi un haïku à proposer pour ce prochain opus : Cézallier, aux Editions du Délirium ?

C'est une invitation que nous avons posée à l'adresse de nos hôtes depuis l'été 2020. Certains ont osé. L'occasion d'une belle initiation à la "narrature" (entendre là la narration inspirée par la nature) ! Ne vous y trompez pas, au-delà du jeu de mots, c'est du sérieux !

En ce début d'année 2021, lorsque nous vivions l'expérience d'apporter le dîner en chambres, nous proposons de nouveau à nos hôtes d'oser s'exprimer. A défaut d'échange côté restaurant, ils se voyaient remettre chaque soir un message... dont celui que voici :

« Et voilà « sonnée » l'heure de vous poser et de festoyer. En toute intimité.

Si le calendrier de l'Avent vous avait échappé, on vous propose celui de l'Après (Noël), dans une dynamique joueuse. Et si, au cœur des grands espaces, l'inspiration vous était donnée d'écrire un haïku dans une approche sensorielle de la vie ? Invitant à habiter le monde poétiquement, ce court poème d'esprit japonais appelle l'introspection, la présence à l'instant.

N'hésitez pas à remettre votre haïku avec votre plateau d'un soir ou d'un matin. En cette fin d'année, nous en sélectionnerons un – qui sera posté sur nos pages de réseaux sociaux – et le gagnant se verra offrir le premier opus Cézallier. »

C'est Michael qui avait alors remporté ce recueil. Et vous, que vous inspirerait ?



De la Roche du Pic
Paysages sans limites
Parmi les nuages

Inspirantes, ces poulettes ? Elles disent en tous cas toute la biodiversité, la multiplicité des formes que prend la Vie... jusqu'à nous offrir des œufs bleus !



L'invitation à co-créer avec la Nature :

les retraites & escales Sève de Vie

A « instants d'Absolu » Ecolodge & Spa, ces séjours dédiés au bien-être, on les appelle les Escales Sève de Vie. L'une d'elles s'est posée comme une évidence à l'heure de souffler les 10 ans de l'écologie : l'escale EMERVEILLEMENT.

Un temps pour soi avec l'inspiration de la Nature à l'œuvre.



Convaincus que le monde manque moins de ressources que d'émerveillement, cette escale Sève de Vie EMERVEILLEMENT a été imaginée pour vous permettre de reconnecter à la nature sacrée de la vie, dans un contact vibrant au vivant. Un véritable Voyage intérieur vous attend, à coupler avec la sensation de Voyage au long cours que procure ce site de grands espaces aux lumières perpétuellement changeantes.

Voilà qui s'est fait jour au terme de 10 ans d'exploration, d'observation de ce creuset de la société qu'est notre maison... réalisant combien le plus souvent un séjour est une échappée, un besoin de parenthèse, d'appuyer sur pause, davantage qu'une ouverture à la dimension vibrante de la Vie qu'offre la nature à travers le miroir qu'elle nous tend.

Le premier confinement est venu poser cette envie d'ouvrir les escales et autres temps de retraites au monde de l'entreprise, en veillant à intégrer la dimension du bonheur au secteur professionnel... parce que nombre d'hôtes en séjour nous interrogent sur notre capacité à accueillir en séminaire.

Nicolas Hulot, avec son manifeste #le temps est venu, et cette incitation à corréliser le monde matériel et le monde spirituel, a terminé de nous mettre en marche. Isabelle Caratti, Coach en rayonnement personnel et professionnel, devait répondre présente à cette sollicitation et nous adresser le message suivant pour scénario de l'accompagnement :

Et si tous les courants étaient porteurs...

Quand les remous font partie du quotidien du poisson, le poisson finit par croire que ces remous sont son environnement naturel. Quand les bateaux qui naviguent en surface changent de trajectoire et que les remous disparaissent, le poisson réalise que son élément naturel, c'est l'eau. Il avait juste confondu **élément naturel** avec **environnement habituel**.

Quand les turbulences font partie de notre quotidien, on finit par s'habituer à cette agitation habituelle comme si c'était notre **élément naturel**. Elle devient à la fois une fatalité et un fléau qui nous font occasionnellement boire la tasse. On n'a plus qu'une envie: se poser sur la berge pour éviter la noyade. **Mais si on évite le pire, on se prive du meilleur... car quand on est hors de l'eau, on n'est plus dans le flow !**

Un lac pour le flow vous permet de mettre un pied dans l'eau en toute sécurité pour tester la température. Il vous offre un Espace pour l'Audace. Il ne tient qu'à vous de décider quand vous êtes prêts à franchir le pas et à quelle vitesse vous souhaitez entrer dans l'Immersion pour retrouver l'Inspiration. Vous faites alors l'expérience suivante: vous n'êtes plus seul à manœuvrer contre vents et marées. Vous êtes portés par les courants et les vents de l'inspiration.

Vous vous sentez comme un poisson dans l'eau,

Et c'est encore dans l'eau que le poisson nage le mieux !

Le temps est venu de poser ensemble les premières pierres d'un nouveau Monde.

**Autre approche
de l'escale
Sève de Vie, en
mode
professionnel :
la retraite
LE TEMPS EST
VENU.**



*Le temps
est venu*

13

Le changement est la seule chose qui ne change pas ! Alors souvent, par réflexe, on dresse des barrages pour endiguer le mouvement, garder le contrôle et éviter les débordements. Et si c'était justement le barrage, le problème ?

Paul et Pablo réalisent en effet que sans barrages, pas de débordements.

Envie d'en savoir plus ? Ecoutez Paul et Pablo! (épisode 33) ou contactez

Isabelle Caratti - www.isabelle-caratti.ch



Le bonheur en entreprise, et si on y croyait ? – d'autres retraites

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.

Constat préalable, suivant nos observations : Pour mener à bien un projet important, il est une habitude bien ancrée, celle de prendre les choses en main. Le parcours ressemble alors souvent à celui d'une galère, en dopant sa motivation pour mettre le cap sur la destination. L'heure est, dès lors, à la tentative de maîtriser tous les éléments pour ne rien laisser au hasard, et lorsque la ligne d'arrivée est en vue, un sentiment de fierté vient récompenser autant d'efforts. L'épuisement est au rendez-vous, fort heureusement accompagné d'un sentiment de réussite contre vents et marées.

*Et si il y avait une alternative à cette galère ? **Si on optait pour le voilier afin d'utiliser les éléments, afin d'être portés par les courants et poussés par les vents ?** Nul besoin d'être motivés en vérité quand on est inspirés. Quand avez-vous fait l'expérience de projets qui se sont déroulés plus aisément que ce que vos efforts ne vous laissaient en droit d'espérer ? Quand avez-vous constaté, avec surprise, que vous étiez déjà arrivés... par des chemins de traverse ?*

Dans nos retraites pour entrepreneurs, tissées sur mesure comme le bonheur bien sûr, Isabelle Caratti nous promet : « nous apprendrons à naviguer à vue pour faire rimer destination avec plaisir de la navigation.

Le bonheur en entreprise n'est pas seulement possible, il est à portée de main. » C'est forts de cette conviction que nous avons brodé une immersion pour entrepreneurs aux 4 saisons. A découvrir ici : <https://www.espace-pad.com>



Coach en rayonnement personnel, Isabelle Caratti nous aide à transformer nos impasses en passerelles et à nous orienter dans le dédale de notre identité. Elle ne prône pas une méthode mais une simple compréhension de notre vraie nature.

Son livre référence : « Et si la fontaine du Bonheur trouvait sa source en nous... » (Ed. Amalthée) est un véritable guide qui, par le biais de fables, nous accompagne entre réflexion, exploration et parcours poétique de co-création. Il est en vente à l'écologie.



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

lit-on à l'entrée de l'écologie.



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
chaman, écrivain, coach



« 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
kiné et yogathérapeute

« 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
coach en rayonnement personnel





Arnaud Riou enseignant sur la Voie de l'ACTE®



Vincent Givord à la rencontre de l'invisible



Hermance Puech enseignant le yoga en forêt de la Pinatelle

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 - prenne en charge l'émotionnel et le corps subtil. **Sonothérapie, reiki, 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 thala-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 ;-) !



17

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 essayiez ? Dès maintenant !**

Tout est énergie :

parlons-en !

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 équilibre 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 Marion, coach de vie : 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 8 : 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.

Le bain de jouvence

et la santé par les couleurs & les sons

Après nous avoir donné satisfaction pendant dix ans, l'heure de la retraite avait sonné pour le bain bouillonnant à fleur de lac. Par quoi le remplacer ? Le même ? Non, assurément, nous avions envie d'autre chose, convaincus que les buses de massage ont leur limite et que rien ne remplace un bon massage.

En laissant venir à nous ce qui nous semblait juste, **nous nous sommes laissés embarquer par l'idée d'un bain qui travaillerait sur la vibration haute.** Il n'existait pas. Qu'importe, nous le co-crèrerions avec un pisciniste inoxier, en souvenir d'un beau moment dans une piscine en inox... matériau de longue durée qui offre ce toucher de peau de pêche qui avait séduit Laurence.

La stimulation vibratoire des cellules nerveuses du cerveau (par le son et/ou la lumière) est, de notre point de vue, une voie d'accès à l'hygiène vitale. Un moment de soin pour soi proposé avec la complicité technologique de Steel & Style et d'Acoudesign qui nous ont accompagnés dans la réalisation sur mesure de ce bain. Les mental waves d'Alex Michel, qui nous accompagnent depuis quelques années dans notre montée en conscience de l'énergie et connexion cellulaire, sont pour partie du voyage (pour la partie musicale). Elles émanent directement de la stimulation neuro-dynamique, des techniques de brainwaves et de neuro-thérapie.

Sons (ondes sonores) et couleurs (ondes électromagnétiques) correspondent à des fréquences vibratoires diverses et entraînent, par voie de conséquence, des états vibratoires divers qui impactent directement nos cellules et notre état d'être, par-delà, notre santé au moins au même titre que l'état sanitaire de l'eau.

Le fait que tout soit vibration apporte une première notion fondamentale : tout, dans l'univers, est de même nature. D'où l'idée que tout dans l'univers est en interdépendance, autrement dit, en harmonie quantique. **Cela nous ouvre une perspective nouvelle et fantastique sur la possibilité de transformation, de mutation.** Puisque tout est vibration, changer d'état devient alors possible. Pour passer d'un état à un autre, il nous suffit de changer de vibration, c'est à dire de changer de fréquence, tout comme un simple récepteur radio. **En nous reliant à notre intériorité et prenant conscience d'appartenir à quelque chose de bien plus grand, nous n'avons d'autre choix que d'honorer ce qui fait notre unicité, notre singularité et qui nous permet dans le même temps de contribuer, en offrant le meilleur de soi au monde.**



Dans le solfège sacré, la Fréquence 396 Hz est la fréquence initiale, originelle, celle qui régénère notre enveloppe corporelle entière. La lumière a son langage. Son alphabet est la couleur. Le langage des couleurs a la vertu de nous emmener directement en nous, en employant des mots qui collent à la réalité de notre être profond.

PRATIQUE COTE BAIN

Allongez-vous dans l'eau en laissant votre tête reposer sur la barre horizontale pour éviter toute tension. Détendez-vous. Inspirez profondément par le nez, retenez votre respiration pendant 2 secondes, puis expirez par la bouche, lentement.

Répétez cela jusqu'à atteindre un état de détente totale : une véritable cure vibratoire. A la fin de cette séance, ne vous levez pas trop vite. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous avez ressenti pendant l'écoute et aux sensations qui parcourent à présent votre corps.



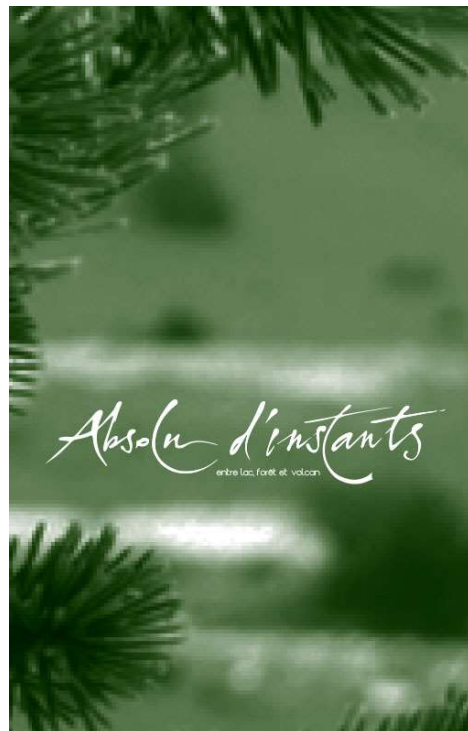


L'olfaction du Bonheur

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



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.

CONCENTRE D'EMOTIO



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.

Nous avons pu grandement le constater suite au premier déconfinement estival, par cette envie galopante de nature dont ont fait montre nos concitoyens.

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 Nature, qui de sorties pieds nus dans la mousse en découverte du monde des oiseaux, en gourmandise 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. Elle encadre par ailleurs des enfants au cœur de l'association Moments Nature, en lien avec l'école pour des temps d'enseignement en forêt.

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 : Marion Duport, coach de vie qui ne connaît pas plus grand plaisir que de vous offrir sa guidance bienveillante au cœur de cette terre de grands espaces avec laquelle elle fusionne tout naturellement.

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, 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 ! Sans oublier ces gelées de fleurs à mi chemin entre la dégustation culinaire et la santé par les plantes.





*Le bonheur, un temps de partage ?
d'ouverture à l'autre ? À la Vie, dans sa dimension vibrante ?*



L'instant dégustation dudit-vin <3...

Le bon vin, ledit-vin... Comment passer à côté de cette envie de partage, d'accompagnement à la dégustation quand on aime les bonnes choses ?

Longtemps nous avons exploré l'idée d'une cave accessible pour y partager des temps de dégustation. Celle inscrite dans la bâtisse devenue pour partie la cuisine, l'idée semblait à l'abandon à jamais. Et pourtant...

Avec ces derniers travaux en vue de souffler 10 bougies, de célébrer dignement les 10 ans de l'écolodge, nous allons finir d'optimiser, de peaufiner chaque espace de ces 1 400 m² de surface inscrite dans la pierre. Etape préalable pour cela : créer un bâtiment de stockage. Il viendrait naturellement s'inscrire dans le prolongement de la chaufferie bois. Cela dégagerait un espace sous la montée de grange jusque là dévolu au rangement du matériel de jardin.

En ce printemps 2020 (de premier confinement), nous déjeunons en terrasse. Alain, le papa de Daniel, est à nos côtés. Laurence se souvient : « **Je soulève la question de cet espace sous la montée de grange : qu'en faire ?** J'ai bien imaginé (sans grande conviction toutefois, pour cause d'humidité) un coin de méditation, de connexion à la Terre. **Alain lâche comme une évidence : une cave à vin.** On se regarde, des étoiles dans les yeux. Et si on questionnait Thomas ? » Thomas, c'est le caviste de l'écolodge, celui qui vous procure des instants de plaisir ; celui avec qui nous avons tissé une belle relation de partage par-delà notre prospection personnelle de bons vins, dans la rencontre chaque automne avec une terre de vins et ses vigneron. Le verdict tombe rapidement : 80% d'humidité, c'est l'idéal pour une cave à vin.

En l'annonce de l'impossibilité pour les restaurants de rouvrir en cette fin d'année 2020, nous aurons tôt fait, avec l'intervention de compagnons tailleurs de pierre de la Maison Geneste, de créer cette cave en retrouvant toute la poésie de la voute.

Pour peaufiner et optimiser tout à fait ce nouvel espace, nous y installons des casiers en billes d'argile, créés en Haute Loire, pour une meilleure stabilité thermique et hygrométrique. S'empilant les uns sur les autres sans colle ni ciment, ils nous permettent d'y ranger de nombreux millésimes. Un lieu où piocher – sur rendez-vous avec Daniel – la bonne bouteille qui accompagnera votre retour, pour mieux vous souvenir.



De toutes les passions, la seule vraiment respectable me paraît être la gourmandise.



Guy de Maupassant



... au carnotzet d'Alain

- pour la petite histoire

Le bon vin, ledit-vin... Comment ne pas passer à côté lors de vos prochains repas en chambre ?

Durant l'hiver 2021, dans cette réorganisation de l'heure du dîner, Valéry Besse nous accompagne en créant pour l'occasion, dans les ateliers de l'Age de bronze, un petit couteau *Le Murat* avec tire-bouchon intégré, en prêt pour un service autonome. Réalisé de manière artisanale, sur la base d'un dessin déposé en 2014, en partenariat avec Robert Beillonnet, deux fois récompensé parmi les « meilleurs ouvriers de France », il est inspiré des couteaux français du XVIIIème siècle avec placement de la mitre à l'arrière.

Entre temps, Alain (qui n'aura pas vu la cave dont il est l'initiateur) **nous a quittés**, emporté par le virus. **Nous lui dédions ce lieu qui porte désormais le nom de Carnotzet d'Alain.** Le carnotzet, c'est une petite cave aménagée où l'on stocke et déguste du vin entre amis. Le mot est plus couramment utilisé en Suisse romande, mais il reste aussi dans le patois de Haute-Savoie. **Le lieu se caractérise par sa nature secrète et son statut d'exclusivité.** Être admis au carnotzet témoigne d'un certain degré d'intimité avec le propriétaire ; c'est une faveur amicale qui se mérite. En principe, ce qui se dit au carnotzet n'est pas colporté au dehors. On y déguste non seulement les vins locaux, mais également des produits du terroir, comme du pain, de la viande séchée, du fromage. Un jour prochain, assurément.



On naît gourmand. Le vrai gourmet est celui qui se délecte d'une tartine de beurre comme d'un homard grillé, si le beurre est fin et le pain bien pétri.

Colette



25

Plus de focus encore ? Une expérience en partage : *et si plus on observait nos moments de Bonheur au microscope, plus on regardait nos Instants d'Absolu à la loupe, plus en somme ils se dilataient au point que le noyau de nos tâches quotidiennes en devienne insignifiant ?*

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 par le croquant du sablé 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 sucs 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...).

Une cuisine qui intègre le cru, notamment – mais pas seulement – dans le cadre du déjeuner Vitalité qui clôt la matinée de thala-source®. Jus de légumes-fruits s'y imposent **comme alimentation appropriée et digeste en vue de booster les forces naturelles** d'auto-guérison et de revitalisation. Sous forme de jus, les fruits et légumes sont en effet beaucoup plus assimilables, ne nécessitant quasiment aucun effort digestif. Grâce à une extraction lente à froid, les fibres contenues naturellement dans les végétaux sont éliminées, permettant une absorption rapide et efficace. Issus en outre de l'agriculture biologique, les fruits et légumes y sont en outre concentrés en micronutriments (vitamines, antioxydants, enzymes, sels minéraux) essentiels à la bonne santé de toutes nos cellules, autorisant l'alimentation à jouer pleinement son rôle, à savoir : nous donner de l'énergie, tandis que l'énergie digestive est économisée en vue de régénérer nos cellules et de nous permettre de vous ouvrir pleinement à la Vie.

Au-delà du cru, **la cuisine proposée à l'écolodge joue principalement la carte de la basse température** qui préserve de la même manière tous ces micronutriments essentiels à la vitalité et à la santé de nos cellules. Au-delà de la qualité, le plaisir des textures... d'un poisson juste fumé, d'un magret de canard fondant.



La Table du Bonheur,

un lieu à part entière

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'écododge, 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 les travaux de cuisine (en 2017), 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'écododge ? » (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.



Ces dîners de grande convivialité se voient entrecoupés de passages du film d'intérêt public : « C'est quoi, le bonheur, pour vous ? ». C'est là un film 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 ? Un temps mis entre parenthèse à l'heure de la distanciation physique car cette grande table ne peut regrettamment s'y prêter. Mais, un jour prochain, elle reviendra sur le devant de la scène.



La nutrition, un vrai sujet :

Un dîner à la serre pour s'en parler

De plus en plus de personnes à travers le monde réalisent les conséquences de l'agriculture industrielle sur l'environnement et sur notre propre santé. Les fruits et légumes proposés sur les étals de vente ont subi de telles transformations qu'ils en ont perdu leur essence gustative et nutritionnelle.

Face à ce constat alarmant, de jeunes ingénieurs agronomes ont formé le vœu d'amener tout un chacun à pouvoir produire une alimentation saine, diversifiée et ultra-fraîche chez soi toute l'année. Se reconnecter à la nature et en ressentir un bien-être, tel est le crédo de My food, petite entreprise française aux ambitions planétaires.



Les 10 ans de l'écolodge approchent à grands pas. On a fait le vœu **d'aboutir totalement les lieux et pour cela, d'en terminer avec une approche avant-arrière de la bâtisse. Un préalable : repenser le parking** et poser un véritable projet pour cette partie arrière, proche du bureau d'accueil.

Il aura suffi d'un séjour sur la côte lisboète, à contempler à perte de vue des serres plastique pour ressentir cette envie-là : **et si on posait une serre ? Une serre pour produire pour partie nos légumes** du restaurant, notamment des espèces plus rares qu'on ne trouve guère. **Une serre comme lieu de partage, d'échange autour de l'alimentation.** Mais une jolie serre...

Rapidement, l'idée d'installer tout à côté un poulailler se fait jour. Des œufs pour les petit déjeuners et parallèlement, la gestion des déchets alimentaires. Voilà une idée globale qui se pose pour une entrée plus rurale, plus « retreat » aussi.

Le confinement et la pandémie du corona virus nous révéleront l'intelligence de cette dynamique qui, sans nous installer totalement dans une approche de la vie en autarcie, apporte néanmoins son lot de mise à disposition du vivant, du vibrant, aux portes mêmes de la cuisine. **Parce que le sujet de l'alimentation nous semble essentiel** dans la mutation de notre époque, **nous ne souhaitons pas poser cet espace en solitaire mais bien au contraire, dans un esprit de partage. Cela a donc donné lieu à un appel à co-financement** via la plateforme KissKissBankBank. Nous ne remercierons jamais assez les contributeurs de cette expérience sur notre chemin, non pas tant finalement pour la valeur de l'argent que pour celle que tacitement ils accordent à ce projet, à cette réflexion collective.

Par la suite labellisée Solar Impulse comme solution d'avenir, l'offre de serres Myfood propose - au-delà de notre serre de 33 m² conçue sur mesure pour s'inscrire au mieux dans l'espace imparti - des modules convenant à des petites surfaces de jardins urbains, y compris sur le toit ou en intérieur, sous format de jardin vertical. L'occasion nous est donc donnée de partager cette expérience à nos hôtes, y compris les plus citadins d'entre eux... en en faisant un espace de convivialité. Y sera installée une table pour deux pour un dîner autrement mais également quelques tables supplémentaires en extérieur, dans cet espace entre serre et poulailler. Le végétal y sera plus particulièrement à l'honneur, cultivé entre aquaponie (symbiose qui met en contact le monde végétal et aquatique) et bacs de permaculture (en suivant le rythme des saisons et l'association d'espèces cultivées astucieusement). Plateforme d'échanges dédiée, encyclopédie myfoodwiki, tutoriaux et conférences en ligne interactives complètent le programme d'accompagnement Myfood. Une nouvelle exploration dès le printemps 2021.







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.

A 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 Crosmay, archéozoologue passionnée de grands espaces et de vie sauvage.

En 2016, ce deuxième recueil était élaboré de concert avec Gaëtane & Guillaume, du duo BON AIR, parallèlement à la réalisation de leur premier clip vidéo. Le prochain Carnet, repoussé à 2023, mettra en scène d'autres couples qui rayonnent de Bonheur, dans une approche du Voyage : des digital nomades qui vivent le voyage en mode dépaysement parallèlement au Voyage intérieur, se nourrissant de l'un autant que de l'autre.

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. »



D'une bulle de bien-être

aux bulles de savon – un lieu, un livre, une même énergie

[CONFIDENCE de Laurence :

Mars 2020 (à l'heure du premier confinement), seule sur les rives du lac, je redécouvre la puissance du silence. "C'est à n'en pas douter cette recherche même du silence au cœur de la solitude qui m'avait embarquée par les petites routes, à la découverte de la France il y a dix-sept ans. Dix-sept ans se sont donc écoulés que, ce matin, je parcours de nouveau en lecture autant qu'en mémoire... ressortant ce manuscrit comme on ressort un album photos, décidée à l'illustrer par la force du souvenir."

Ce manuscrit qui aurait pu demeurer dans ma bibliothèque familiale, j'ai alors eu à cœur de le reprendre et de le réécrire dans la joie du partage, l'énergie du voyage, que je souhaite voir prendre le pas sur le tourisme actuel.

Parce que plus que jamais, je crois en un secteur du tourisme vecteur de lien humain... parce que je ressens combien le voyage peut apporter tellement plus qu'une simple échappée belle, que le seul dépaysement, en ce qu'il nous renvoie à un voyage intérieur d'une telle richesse...



Parce que je rêve enfin de participer à redonner au Voyage ses lettres de noblesse, afin que demain ne s'inscrive pas dans le rattrapage de ce qui n'aurait pas été vécu depuis un an.

COURT EXTRAIT D'UN LIVRE DE CINQ-CENTS PAGES

Comme jadis les buronniers, en cette douce journée, je réponds à l'appel de la montagne. Tout comme les chalets d'alpage savent exciter mon imagination et mon envie de solitude, les burons m'inviteront à me blottir sous la pierre. J'y pressens l'inspiration que procure un monastère loin du bruit du monde, lieu de dépouillement où « rien ne doit distraire l'œil ».

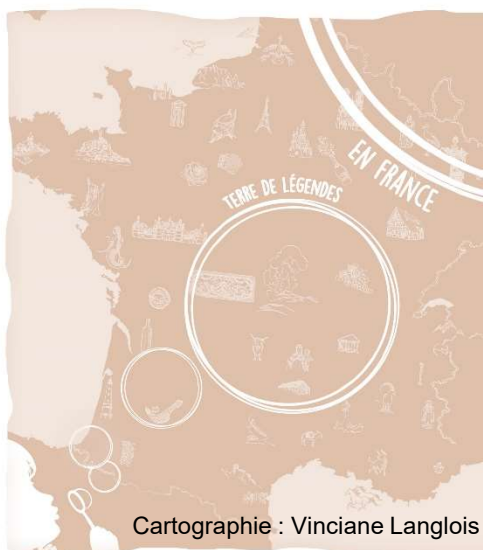
Dans ces montagnes, pas d'office ni de chant grégorien pour rythmer traditionnellement les journées. Ni matines ni complies. Tout au mieux, les cloches des vaches. La pierre, les hautes herbes, les grands espaces pour seules distractions, dans la complémentarité entre minéral et végétal.

Un buron pour ouvrir simplement et pareillement en soi une page blanche, inviter le blanc au cœur de sa vie en cet instant.

Blanc tels les bouleaux qui bordent le buron,
Blanc pur de la création qui s'annonce,
Blanc telle l'achillée qui gagne les prés le printemps venu,
Blanc, telle une respiration en terre inconnue,
Blanc d'avant les couleurs, qui précède les puissances de rêve et de magie.

Je vous embarque pour un voyage tout autour de la France ?
20 chapitres, 20 régions de France que la pianiste Olivia Colboc mettra en musique au fil des mois. Main droite pour la mélodie d'Amélie comme une ritournelle, main gauche pour l'accompagnement à la lecture, dans la vibration des territoires. Rendez-vous le 3^e lundi de chaque mois **dans sa chronique "Good Monday Morning"** pour vous livrer la couleur d'un territoire... **jusqu'en février 2023 !**

<https://www.voyageinterieur-enfrance.com>



Cartographie : Vinciane Langlois





“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’écologie

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 THE BEST OF NATURE. En réponse à nombre de demandes de nos hôtes (“Et vous, vous partez où en vacances ?”), ce qui se veut un réseau d’écologies 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.

<https://www.thebestofnature.net>

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.

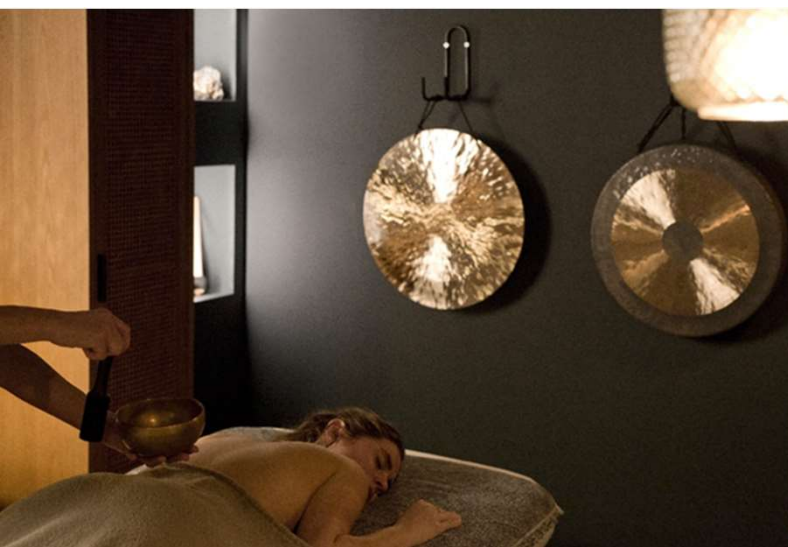
“instants d’Absolu” Ecologie & Spa est né de cette intuition que nous avons là, sur cette Terre d’Auvergne, un lieu précieux en une époque de mutation. Précieux parce qu’isolé et silencieux. Précieux parce que sauvage et libre. Et parce qu’offrant cette distanciation nécessaire à la vision, il est un 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 : [Demain Le Film - Accueil | Facebook](#)
Dans cette optique aussi, nous avons créé les immersions pour entrepreneurs : <https://www.espace-pad.com>



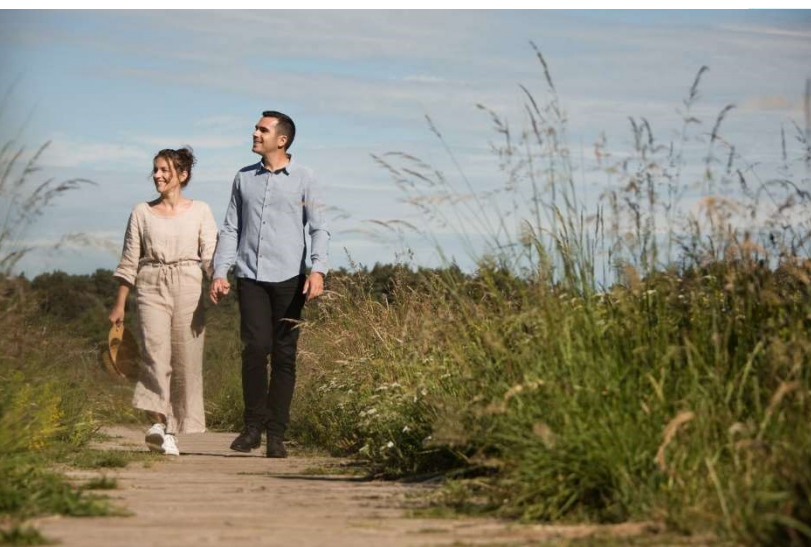


« Apprends à faire silence. Que ton esprit écoute et absorbe. »
Pythagore – Vème siècle avant JC.





Dans le grand blanc, le silence se conjugue plus aisément encore
à ce sentiment d'émerveillement qui appelle le respect.



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 synchronicités, c'est qu'elles jalonnent la vie de l'écologie 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 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 ce faisant pleinement au monde de Demain, portées qu'elles sont par l'énergie positive de la création, quel qu'en soit le domaine.

Au programme d'un long weekend, une personne répondant à cette définition et pour un séjour intitulé : « X vous accueille à l'écologie », sera invitée à partager notre table, à dialoguer avec nos hôtes, de manière informelle ou plus structurée, par exemple dans le cadre d'un atelier de présentation de son Art de vivre (à définir ensemble).

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

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

Pour premières expériences :

Gaëtane & Guillaume, nous les avons d'abord accueillis comme hôtes... en 2012. A leur départ, ils nous offraient leur premier album. En l'écoutant, nous laissant bercer par ces balades, nous rêvions d'un concert un jour peut-être... sur les rives du lac. Nous nous sommes en vérité jamais plus quittés, jusqu'à réaliser leur premier clip vidéo *Electrical*, à co-écrire un jour avec nos hôtes ce que nous leur souhaitons être un franc succès : *La 5ème saison*, et à sa suite, à rêver de poser ensemble ces séjours pas tout à fait comme les autres.



Préalablement, et dans le cadre d'un format un peu différent mais similaire néanmoins, nous avons accueilli Julien Peron, à l'heure de la Journée du bien-vivre en Pinatelle. C'était en juin 2018.

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 ... jusqu'à réaliser ce Voyage autour du monde qui a donné vie à un documentaire « C'est quoi le bonheur, pour vous ? » Or, Laurence raconte :

« A l'heure où nous laissions 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 ? L'envie est là de le réinviter pour découvrir ensemble le Jeu des cartes du Bonheur.

Le hasard faisant fort bien les choses - nous l'avons constaté à plus d'une reprise - nous avons désormais ancré le vœu de laisser notre vie se jalonner de ces heureux hasards.

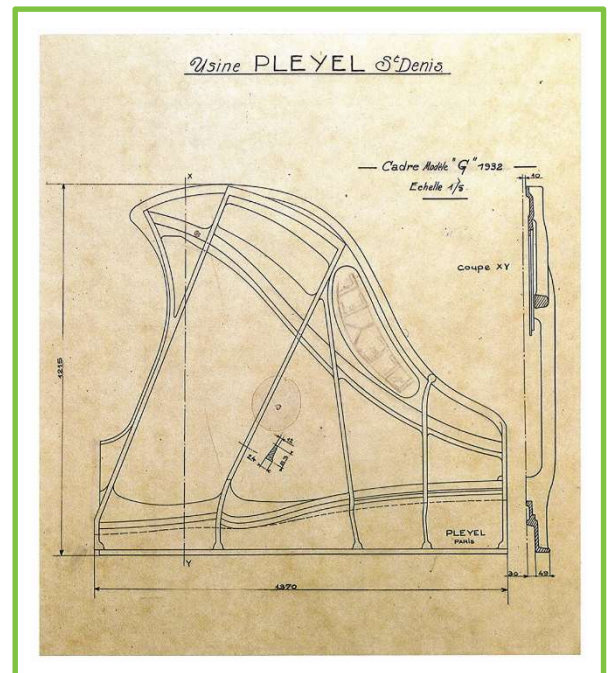


Envie de faire entrer le soleil.

Et si on installait un piano ?

Ce jeudi matin de fin octobre 2020, lendemain d'annonce de reconfinement, alors que nous en informons nos amis Gaëtane et Guillaume à l'heure du petit-déjeuner, la réflexion porte sur : comment redoubler de bonne énergie ? Elle s'écrie : « et si on vous concoctait un petit concert ce soir ? Et puis, on pourrait proposer un atelier d'écriture de notre prochain titre en lien avec les personnes en séjour, non ? » Ni une, ni deux, nous voilà propulsés dans l'énergie de la musique, de la création, de la vibration positive.

Cette fin de matinée passée sur la terrasse lacustre, en échange de ressenti pour poser les paroles de ce nouveau titre (la 5ème saison), Gaëtane lance :
« Un piano, dommage que vous n'ayez pas un piano. »



« Un piano ? Il a bercé mon enfance » songe Laurence, en souvenir des valse pianistiques que sa maman jouait sur ce piano à queue qui appartient jadis à Camille Saint-Saëns, lequel fut lancé par la Maison Pleyel quand il avait onze ans.

Voilà dix ans qu'il fait partie de ces rêves non assouvis parce que jusque-là, on ne lui avait pas trouvé de place. En un mois, il trouvera sa place côté salon, autant comme objet d'exception que comme instrument offrant à cet espace de convivialité une quatrième dimension, celle de la sonorité créatrice de la musique vivante, intemporelle et universelle. Plus qu'un piano, un Pleyel... pour donner vie à la nostalgie.

En l'installant, on pose comme une suite logique les tables hautes et tabourets d'esprit bergère, pour s'accorder avec l'époque : le meuble en bois d'acajou date de 1879.



Pour la page d'histoire : c'est en 1807 que commence la belle histoire des pianos Pleyel.

Dès les premières années, nombreuses sont les célébrités historiques à avoir contribué à forger la légende de cette marque prestigieuse : compositeurs, pianistes interprètes et autres artistes ainsi que hauts dignitaires et aristocrates... de Frédéric Chopin, Claude Debussy... à Maurice Ravel, George Sand, Léon Tolstoï, Eugène Delacroix ou encore Viollet-Le-Duc, Ferdinand de Lesseps, Cognac Hennessy... la liste est longue.

En point d'orgue, l'association avec Chopin qui n'a assez d'éloge pour Pleyel, déclarant à qui veut l'entendre : « Quand je me sens en verve et assez fort pour trouver mon propre son, il me faut un piano Pleyel » auquel il trouve un son brillant et argenté. Ces particularités coloristiques romantiques (grande légèreté, rondeur, puissance des graves et étonnant scintillement des aigus) porteront haut le drapeau du "son à la française".



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 rayonnement personnel
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.**

« instants d'Absolu » Ecolodge & Spa
le Lac du Pêcher – Fons Nostre - Chavagnac
15300 Neussargues en Pinatelle
www.ecolodge-france.com