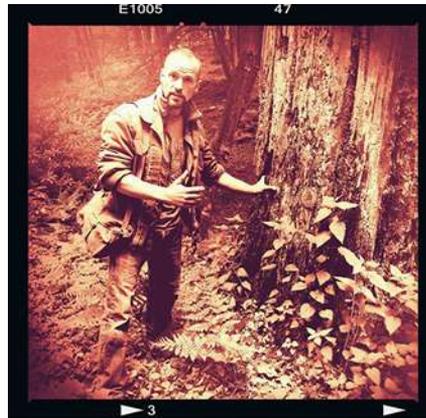


VALENTINE A TESTÉ

LE BAIN DE FORÊT

Conscients du cadre magnifique dont ils disposent et de la frilosité de leurs clients à oser s'y aventurer, les managers de l'hôtel Dolce La Hulpe ont mis sur pied un nouveau forfait : l'immersion en forêt. Quatre temps forts : la balade avec un spécialiste des lieux, le libre accès au spa, la nuit dans une chambre avec jolie vue et... le bain de forêt. Antoine Moureau, agronome de formation, a bossé dans l'industrie alimentaire. Après une prise de conscience, il devient forestier. Depuis qu'il monte à la cime des arbres, il est le plus heureux des hommes... et transmet sa passion avec enthousiasme. Durant les deux heures de promenade dans le domaine, il dévoile les secrets de la nature. « La biodiversité, c'est de la haute technologie. » *Betula pendula*, mycélium, carpophore... Mon vocabulaire botanique s'enrichit devant chaque tronc. Ma lucidité sur le monde végétal et celui que j'écrase en quittant les sentiers battus aussi. Cet amoureux, en symbiose avec son élément, transmet son savoir de façon pédagogique et enjouée. Je pourrais l'écouter encore et encore, tant le sujet est fascinant. Le lendemain, Danièle Verleysen, professeur de yoga nidra et de marche méditative, nous emmène pour le fameux bain. Cette pratique ancestrale japonaise, appelée « *shinrin yoku* », est réputée pour ses bienfaits sur le mental. La spécialiste nous invite d'abord, les yeux fermés, à prendre conscience de notre ancrage au sol. Et, un peu plus loin, à regarder droit devant tout en captant chaque information alentour. Même chose avec le son. Je profite pleinement du concerto des



PHOTOS: VALENTINE VAN GESTEL

« JE VIS UN TRIP EN COMMUNION TOTALE AVEC MÈRE NATURE. »

oiseaux. Après avoir passé chaque sens en revue, nous sommes invités à nous concentrer sur notre respiration. Je reconnais les outils de la pleine conscience. Après avoir touché la nature et été réceptive à ses caresses, nous choisissons chacun un arbre, pour s'asseoir à son pied. Je m'installe devant un chêne majestueux. En observant, dans le silence, la beauté du paysage, je me sens vivante, apaisée, entière. Un écureuil sautillant au loin m'inspire un sourire bienveillant, un bourdon me respire puis me contourne, les branches de l'arbre voisin, soulevées par le vent, semblent vouloir me palper. Je vis un trip. En communion totale avec Mère Nature. Danièle nous rappelle. Sourire béat aux lèvres, chacune fait part de son ressenti : l'une se réjouit d'avoir réussi à ne pas penser durant 5 minutes, l'autre a perdu ses repères. Moi, je me promets de recommencer cette baignade symbiotique plus souvent.

VALENTINE VAN GESTEL

A partir de 293 euros.

www.dolcelahulpe.com

Ce 11 juin, à l'occasion de la journée du bien-être, le bain de forêt est ouvert au grand public.

Retrouvez « Valentine a testé » sur www.levifweekend.be