



Laissez la nature vous distribuer  
toute son énergie.

## Dans la nature

Toniques ou apaisantes,  
les immersions en  
forêt, en montagne, au  
beau milieu d'une  
prairie ou dans l'eau  
aiguisent les sens.

### REPRENDRE CONTACT DANS L'ARIEGE Cocktail d'énergies

Grâce aux expériences zen et sensorielles qui émaillent cette randonnée dans la région d'Ax-les-Thermes, la nature vous distribue toute son énergie. Pratiquées en plein air dans les vallées et les montagnes, certaines évacuent les tensions physiques et psychiques, comme le qi gong, le do-in (automassage) ou le shiatsu. Une fois la détente installée, vous « rencontrez » les différents éléments naturels avec plus d'acuité. Marche consciente, pique-nique les pieds dans les eaux sulfureuses de bains sauvages ou virée aux thermes... Des plaisirs simples.

« Nature et bien-être en Pyrénées ariégeoises ». 6 jours, 595 € tout compris.  
T. : 06 86 72 74 11 ; [www.etre-mieux.net](http://www.etre-mieux.net)

STÉPHANIE TETU/EVEEDA - PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

## SE POSER EN CHAMPAGNE

Carré rouge sur fond vert

Ce cube de six mètres d'arête planté à Villars-Santenoge, au beau milieu des fleurs des champs, est un gîte. Rouge d'un côté, et tout en baie vitrée de l'autre. Il faut trancher : vivre dehors ou dedans. À l'extérieur, ça sent la résine et le foin fauché. De l'intérieur, vous guettez la cigogne noire comme si vous étiez dans un boîtier d'appareil photo focalisé en permanence sur le même paysage. Pas d'eau courante ni d'électricité, les meubles (y compris la table et les chaises) sont fixés au sol en terre battue : dans ce confort minimaliste, le corps reste le seul élément mobile. Abstraction faite de tout matérialisme, les perceptions s'affinent.

« Le Carré rouge ». 280 € la semaine, 130 € pour 2 jours. T. : 03 25 84 22 10 ; [www.leconsortium.com](http://www.leconsortium.com)

## JOUER DANS LES PYRÉNÉES- ATLANTIQUES

Chasse aux trésors en vallée d'Aspe

Connaissez-vous le « géocaching » ? Ce nouveau loisir, entre chasse aux trésors high-tech et course d'orientation, consiste à chercher des caches à l'aide d'un GPS. Dès que vous en avez trouvé une, vous empochez un des objets anodins laissés dans la boîte par votre prédécesseur et le remplacez par le vôtre (pin's, petite cuillère...). But du jeu : inciter les randonneurs à s'arrêter pour comprendre les détails du paysage. Car une fiche explique le rôle des fougères, des châtaigneraies ou des canaux d'irrigation dans l'équilibre homme-nature.

« Randonnée géocaching en vallée d'Aspe ». 5 jours, à partir de 199 €. T. : 05 59 34 57 57 ; [www.la-rando.com](http://www.la-rando.com)

## SE REFUGIER DANS LES HAUTES-ALPES

Au cœur des forêts

Organisée par l'Office national des forêts (ONF), cette randonnée en moyenne montagne fait étape dans des relais forestiers réhabilités, situés dans des zones dépeuplées au XIX<sup>e</sup> siècle pour cause d'exode rural. Ils se trouvent à l'écart des circuits classiques et utilisent les énergies renouvelables. Un grand bol d'oxygène au cours duquel votre accompagnateur et un agent forestier évoquent la sylviculture, pour saisir plus profondément les enjeux écologiques de cette région du Buëch et du Dévoluy. Itinéraire pédestre, équestre ou VTT.

« Retrouvance ». 6 jours, à partir de 530 € tout compris. T. : 04 92 53 87 17 (ONF) ; 04 92 57 27 43 (office de tourisme) ; [www.retrouvance.com](http://www.retrouvance.com)

## S'EFFACER DANS LE LIMOUSIN

La maison prairie

Ces trois chalets chapeautés d'herbages semblent avoir poussé là, dans ce pré fleuri de Haute-Vienne. Les bouts de prairie qu'ils occupent aujourd'hui ont été ressemés sur la toiture de chaque gîte. L'été, on dirait du foin ! Calfeutré à l'intérieur, vous aurez l'impression d'être protégé dans un tronc d'arbre sain et confortable. Ni la pluie, ni le vent, ni la canicule ni les frimas, ni même le bruit ne filtrent à travers les épais rondins juste écorcés et soudés par de la laine de mouton. À l'extérieur, vous caressez les chevaux américains et partez en randonnée avec des ânes bâtés. Entre les monts d'Ambazac et les monts Blonds, les vallons mouchetés de vaches limousines sont encore très préservés.

Ferme de La Magdelaine. À partir de 385 € la semaine. T. : 05 55 00 08 64 ; [www.magdelaine.net](http://www.magdelaine.net)

## IMAGINER DANS LES ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

Rando « land art » autour de Digne

Lorsque vous gravissez le sentier sinueux du Vieil-Esclançon, la terre rouge vient saupoudrer vos chaussures. Alors, tout là-haut, sur le mur du refuge qu'il a reconstruit, l'artiste anglais Andy Goldsworthy a tracé un serpent d'argile rouge pour faire écho à la randonnée. Il a ainsi dispersé dix œuvres dans la réserve géologique de Haute-Provence, autour de Digne-les-Bains, n'utilisant pour cela que des matériaux naturels locaux. Les plus symboliques : des « œufs de pierre » appelés sentinelles, sorte de cairns qui relient d'anciens villages ou des chapelles en ruine. Marcher à la rencontre de ces « refuges d'art » (dont trois sont des abris pour la nuit) poétise votre regard sur les paysages.

« Découverte des refuges d'art ».

5 jours, 470 € tout compris. T. : 04 92 35 37 38 ;  
06 62 44 96 70 ; [www.etoile-rando.com](http://www.etoile-rando.com)

## BRICOLER DANS LES PYRÉNÉES

Survie douce en montagne

Savoir lire le paysage, choisir un lieu où bivouaquer, construire un abri pour la nuit, faire tenir ses gamelles sur un feu de bois ou cuisiner les plantes des prairies et des montagnes qui nous entourent... Ces connaissances se fondent avant tout sur l'observation de la nature. Réapprendre ces gestes essentiels qui permettent de se débrouiller seul dans un milieu sauvage est source d'équilibre, affirme votre accompagnateur. Parce que se sentir en harmonie avec cet environnement rassure.

« Randonner et se débrouiller avec ce que la nature nous offre dans les Pyrénées centrales ». 478 €. T. : 02 33 66 74 67 ; [www.lesavoirfaire.fr](http://www.lesavoirfaire.fr)

## HERBORISER DANS LE PUY-DE-DÔME

Fleurs comestibles au pied des volcans

Ethnobotaniste et naturopathe, Guy Lalière vous emmène entre six cents et mille deux cents mètres d'altitude au milieu des coulées de lave ou à la source ferrugineuse de Ternant-les-Eaux. Avant la nuit sous tente, les repas au feu de bois s'élaborent en fonction de la cueillette du jour : salade de violettes et de tiges de berce (cousine de la carotte au goût acidulé de mandarine et de noix de coco) ou beignets de consoude (saveur poisson). Il se déplace aussi dans votre région pour vous faire découvrir les plantes comestibles et médicinales qui poussent autour de chez vous.

« Découverte et utilisation des plantes sauvages ». De 2 à 7 jours, à partir de 80 € par jour. T. : 04 73 26 13 41 ; [www.guylaliere.com](http://www.guylaliere.com)

## S'ANCRER DANS LE MORVAN

Une maison flottante

Ce loft sur l'eau, « écoconstruction » fluviale et feng shui, s'est amarré dans une propriété de sept hectares classée en zone naturelle de protection de la faune et de la flore. On s'y réveille au ras des flots, en osmose avec la nature, non loin des sous-bois et des bocages où paissent les agneaux et les chevrettes. À l'intérieur, la décoration tout en bois blond évoque les péniches, mais elle change au fil des saisons. Sur demande, vous pouvez aussi bénéficier de rendez-vous bien-être : massages, réflexologie plantaire, sophrologie, réharmonisation énergétique, tai-chi, qi gong.

Aqualogis. À partir de 550 € la semaine (suivant la saison). T. : 03 85 78 64 63 ;  
06 80 02 92 36 ; [www.aqualogis.fr](http://www.aqualogis.fr)

## S'IMMERGER AU SENEGAL

### L'Afrique intime

La région de Sine Saloum reste relativement méconnue, et préservée. Partez l'explorer autour d'une adresse de charme : un « écolodge » construit sur une colline de coquillages au bord d'une lagune, avec des chambres sur pilotis ou nichées dans un baobab à six mètres du sol. Un cadre idéal pour observer les oiseaux. Les puits de sel et les forêts de baobabs se rejoignent en charrette, la mangrove et les bolongs (chenal d'eau salée) en pirogue, et l'île de Gorée en chaloupe... à l'heure où les autres touristes se sont éclipsés.

« Saloum, baobabs et coquillages ». 8 jours, à partir de 995 € en demi-pension, sans le vol.

T. : 0 820 82 55 24 ; [www.acabao.com](http://www.acabao.com)

## NOMADISER EN RUSSIE

### « Into the wild » dans la taïga

Un périple exceptionnel : dix-sept jours en autonomie complète dans les monts Tcherskis, situés entre les immenses plaines sibériennes et le détroit de Béring. Accompagné par une équipe de rangers iakoutes adeptes du chamanisme, vous évoluez hors sentiers, ne comptant que sur la cueillette, la pêche et la chasse pour vous nourrir. Vous pourrez, dans ce décor de taïga, de toundra et de montagnes, croiser des ours bruns, des loups et des hermines. Avec sept à huit heures de marche par jour sur 275 kilomètres et six jours de canoë sur une rivière paresseuse, mieux vaut avoir une excellente forme physique, même si l'itinéraire ne présente pas de grosses difficultés techniques.

« Grande traversée des monts Tcherskis ». 25 jours, à partir de 3 595 € sans le vol.

T. : 0 825 090 190 ; [www.allibert-trekking.com](http://www.allibert-trekking.com)

## ECRIRE A GUERIGNY

Situé au cœur de la Champagne Berrichone, le château de Guérigny rassemble chaque année des passionnés de l'écrit venus de la France entière pour un temps de rencontre et de partage. Véritables laboratoires d'idées, de création et d'inventivité, ces ateliers d'écriture littéraire s'adressent aux « écrivains » de tous niveaux et de tous âges. En mettant l'imagination au pouvoir, ces séances d'écriture personnelle en groupe favorisent l'expression et le potentiel créatif de chacun. Ouvert sur la verdure, le château de Guérigny offre le plus magique des décors. La convivialité des repas, l'ambiance raffinée des chambres et des salons conjuguées à un grand sens de l'accueil, participent à cette dynamique créative.

Les thèmes de l'année 2009 sont les suivants :

13 et 14 juin 2009 : l'art épistolaire - 4 et 5 juillet 2009 : paysages extérieurs - paysages intérieurs - 22 et 23 août 2009 : l'autobiographie.

Réservations indispensables auprès des Editions de Guérigny -  
Château de Guérigny - 18120 Lury sur Arnon  
Tel 01 45 96 09 43 - 06 48 27 41 62 - Courriel [jgch@wanadoo.fr](mailto:jgch@wanadoo.fr)