

Spiritualité Relaxation

Quand la nature nous éloigne de la réalité pour nous rapprocher de nous-même, ce n'est que bénéfique. Vivons une journée chamanique en Valais. En chalet et en forêt.

Atelier chamanique

La nature au cœur du voyage intérieur

Texte: Carinne Piquerez
Photos: Sedrik Nemeth

Contempler un ruisseau, communier avec un arbre, se laisser aller dans le creux d'un rocher. Et si la nature nous parlait? Si elle se mettait en résonance avec nous? Elle deviendrait alors un peu le miroir de notre âme, nous aiderait à nous retrouver et à nous ressourcer. Dans le chamanisme, elle est le véhicule sacré qui nous emmène dans un voyage intérieur régénérant. Et dont le moteur est en nous.

Notre guide: Joëlle Rey. Elle ne se dit ni chamane, ni thérapeute, ni sorcière, mais elle est sans doute tout ça à la fois.

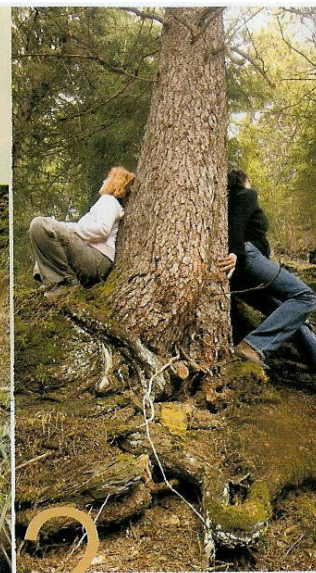
Une sorte de «passeur» qui accompagne sur un bout de chemin ce paisible périple intérieur.

Pas gourou pour deux sous, Joëlle ne s'entoure pas plus de secrets que de grigris ou de volutes d'encens. Son style: naturel et authentique. Son cadre: la forêt et un petit chalet tout cosy planté sur les hauts de Morgins. Elle y reçoit son visiteur confortablement pour lui faire vivre, loin de tout, une escapade d'un jour – voire une retraite de plusieurs jours ou un seul soin – alliant relaxation, contemplation, balade, soin énergétique et... art de ne rien faire. Le chalet – qui fait aussi chambre d'hôte – ne se nomme-t-il pas tout bonnement L'Echappée belle? ■

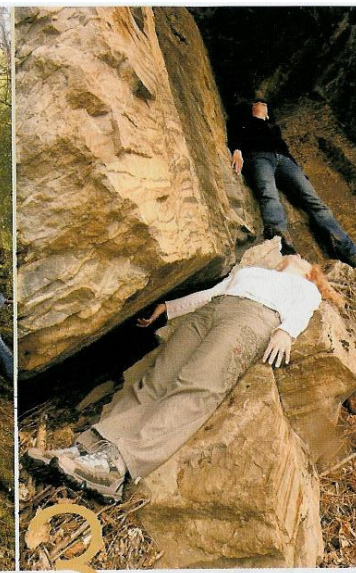
Les trois énergies qui ressourcent



1 L'eau Contemplation, respiration et concentration pour que la nature résonne en soi. L'eau du plus petit ruisseau a la capacité de régénérer.



2 Le végétal Entre terre et cosmos, l'arbre est une colonne vertébrale, solide et sécurisante. S'y appuyer, c'est en profiter.



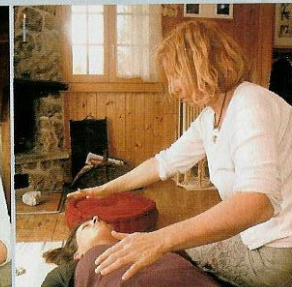
3 La pierre Immuable et ancestral, le rocher qui accueille permet de se retrouver un peu avec soi.

Ma journée chamanique: surprenante!

Le thé, pour discuter. Puis on démarre avec de la **relaxation** au rythme des vagues et une mobilisation **des énergies** au son du didjeridoo. D'un coup, me voilà relâchée, détachée...

La balade en forêt se mue en **marche consciente**, contemplative, active et ludique. Le ruisseau hypnotisant arrête le temps. L'arbre invite à une connexion vivante, presque affective. Lovée dans le rocher, je me suis envolée... Sans doute ai-je rendu visite à mon for intérieur. Etonnant.

Au retour, un **en-cas énergétique** précède le **soin chamanique**. Joëlle dispose d'un tas d'outils thérapeutiques et choisit celui qui s'adapte le mieux à son hôte. Pour moi, réflexologie et **massage magnétique**. De quoi me clouer au sol... Détente assurée, j'aurai de la peine à émerger. Dans ce lieu enchanteur, je me sens bien et prends mes aises. Déconnectée du quotidien, connectée avec moi-même. Je regarderai sûrement les choses, et la nature, d'un autre oeil désormais.



Le massage: Joëlle Rey utilise le magnétisme et des outils du chamanisme pour débloquer les tensions.

Sur les pieds, magnétisme et réflexologie font circuler les énergies.

Atelier Fréquence Nature, demi-journée individuelle: 220 fr.; journée pour 2 personnes: 250 fr. par personne; journée pour 4 à 6 personnes: 180 fr. par personne. L'Echappée belle, Joëlle Rey, Morgins, tél. 024 477 22 08 ou 076 589 23 35, www.gaiamea.net