



LES SOURCES DE CAUDALIE
BORDEAUX

Communiqué de presse
Mars 2018

Sautez dans le grand bain... de forêt !



Dans la continuité de l'ouverture du Land'Art l'année dernière, Les Sources de Caudalie proposent désormais une immersion en pleine forêt permettant de découvrir les vertus de la nature.

Un samedi par mois, José le Piez, arboriste, et Patricia Chatelain, plasticienne et musicienne, proposent une véritable parenthèse de méditation lors d'une promenade enchantée dans les bois du Château Smith Haut Lafitte. Spécialistes de la nature et de ses bienfaits ils emmèneront les curieux vivre une véritable immersion dans la forêt.

Au cours de cette balade, l'objectif sera de s'ouvrir aux bienfaits de la nature grâce à un travail d'éveil des sens. **Le toucher** dans un premier temps avec la sylvothérapie, pratique importée du Japon et se nommant Shinrin-Yoku, qui consiste à se reconnecter avec les arbres en les touchant et en les enlaçant. En effet, les arbres à l'instar des humains, possèdent et diffusent de l'énergie ; en la puisant, il est alors possible de se ressourcer.

L'ouïe et l'odorat entreront également en jeu et permettront d'apaiser les tensions intérieures. En effet, la forêt est un véritable écosystème qui diffuse des messages sonores et olfactifs en permanence qui peuvent apporter des bienfaits insoupçonnés.

Des phases d'écoute et de méditation sont ainsi prévues afin de se recentrer et de s'ouvrir à la nature. José le Piez et Patricia Chatelain aideront également à travailler sur la respiration et à pratiquer différents types de marche permettant de se reconnecter à soi-même. Des postures fondamentales inspirées du Qi Kong et du Yoga, comme la posture de l'arbre, viendront compléter cette expérience inédite et relaxante.

Il sera alors l'heure de développer son palais et d'utiliser **le goût** en profitant d'un menu végétal à ROUGE, l'épicerie gourmande des Sources de Caudalie. Spécialement concocté par le Chef Nicolas Masse, on y trouvera par exemple un velouté d'orties aux pâquerettes blanches, une fleur de courgette farcie ou encore un gaspacho de fraises accompagné d'un sorbet. Un déjeuner léger et végétal pour rester au plus proche de la nature.

Enfin, les promeneurs pourront s'aventurer s'ils le souhaitent dans le Sentier de Land'Art pour une échappée artistique où **la vue** sera sollicitée. Une véritable plongée au cœur de la forêt enchantée qui se découvrira grâce à des sons envoûtants, des senteurs enivrantes ou encore des illusions d'optiques.

Une parfaite occasion pour renouer avec la nature et ses bienfaits et pour se ressourcer dans un environnement préservé.

Informations pratiques :

Dates

- Samedi 14 avril 2018
- Samedi 5 mai 2018
- Samedi 23 juin 2018
- Samedi 28 juillet 2018
- Samedi 18 août 2018
- Samedi 15 septembre 2018

Déroulé

- 10h00 : Promenade avec José le Piez et Patricia Chatelain
- 12h30 : Déjeuner végétal à Rouge
- Après-midi : Accès au Sentier de Land'Art

Prix

95€ par personne.

Privatisation sur demande sur d'autres dates avec un minimum de 6 personnes.

Inscriptions

Sur réservation uniquement au 05 57 83 83 83 ou reservations@sources-caudalie.com

Contact Presse :

Claudia Schall - 06 70 25 58 90 - schall.claudia@neuf.fr



LES SOURCES DE CAUDALIE *****
Chemin de Smith Haut Lafitte
33 650 Bordeaux-Martillac

Tél : +33 (0)5 57 83 83 83
sources@sources-caudalie.com
www.sources-caudalie.com