



Le Morvan,
lieu idéal pour
leurs stages
alliant art,
nature et yoga

MILLAY. Spécialisée dans le yoga et l'art floral, Valérie de Saint-Maur propose, au château familial, des ateliers en groupe.

PAGE 7

Mercrèdi 7 octobre
2015
article page 7
annoncé en
première page

Havre partagé au château

Millay

En s'installant définitivement dans le Morvan, Valérie et Bernard de Saint-Maur ont voulu partager la quiétude de leur demeure familiale, à Millay, en y proposant des séjours autour de la nature, de l'art et du yoga.

Jenny Pierre
jenny.pierre@centrefrance.com

Lui était courtier en assurances. Elle, professeuse d'anglais agrégée et chanteuse lyrique. Bernard et Valérie de Saint-Maur ont eu envie de changer d'air. À l'envol de son dernier enfant, le couple a quitté la capitale pour s'installer en permanence dans la demeure familiale de Millay : le château de Magny. Sur ce site historique, entre vieilles pierres et verdure, ils ont souhaité créer une activité de séjours de groupes avec cours de yoga, ateliers d'art floral et stages autour de la nature, de la peinture ou encore de l'écriture. Le tout en proposant un hébergement. L'activité vient de décoller.

« On voulait utiliser la beauté du lieu »
« J'ai voulu arrêter mes activités, car avec cinq enfants, c'est dur », sourit franchement Valérie de Saint-Maur. « Quand on a réfléchi à ce qu'on voulait faire ici, on voulait à la fois utiliser la beauté du lieu et poursuivre ce



VERDURE. Pour leurs ateliers de décoration florale, ou encore des stages de découverte des légumes du jardin en famille, Valérie et Bernard de Saint-Maur ont tenu à entretenir le jardin du château. PHOTO CHRISTOPHE MASSON

que l'on savait faire. » Le yoga, l'enseignement floral et la décoration florale pour elle. Le goût du jardinage et des travaux pour lui. Dans le cadre harmonieux du château de Magny, ils ont trouvé l'endroit idéal pour partager toutes leurs passions. En contrebas du château, dans l'humidité matinale et les premiers rayons du soleil d'automne, un immense jardin multicolore, alternant entre fleurs et légumes. Tout en poursuivant

son activité de courtier, son mari, Bernard, entretient le lieu avec un voisin. « Avec nos fils, ils ont restauré le mur entourant la propriété. » Le gîte, dans une dépendance du château, a été entièrement refait par le maître des lieux. Il se donne à fond dans la restauration et l'entretien de la propriété. Elle aussi dans l'organisation des stages et ateliers.

Marchant dans les allées du jardin, Valérie de Saint-Maur

trouve encore des idées de stages. « On voudrait développer des stages de cuisine du jardin. Avec un cuisinier. Ça va avec notre démarche un peu écologique. » Grâce à ses relations, elle peut régulièrement faire venir des intervenants : écrivains, peintres, philosophes, professeurs de yoga ou encore spécialiste de l'anthropologie religieuse.

Très investis dans leur nouveau projet, ils ne veulent pas

REPÈRES

Hébergement des groupes. Le site peut loger vingt personnes dans une dépendance refaite pour l'accueil de groupes. Il peut recevoir trente personnes pour manger.

Complément. Valérie et Bernard de Saint-Maur ouvrent aussi leurs portes aux entreprises pour leurs séminaires. Ils peuvent leur mettre à disposition un réseau local d'activités : vol en montgolfière, fauconnerie, écriture de contes, landart, etc. Ils proposent aussi la location des chambres en grand gîte.

Tout public. Les stages sont ouverts à tous, sans restriction. Certains sont même accessibles aux familles. Pour le yoga, des sessions sont organisées pour les débutants.

Prochaines dates. Les prochains stages proposés au château : du 17 au 21 octobre, yoga et nature pour tous ; du 21 au 25 octobre, yoga detox ; du 29 octobre au 1^{er} novembre, nature et yoga, et aquarelle botanique. ■

aller trop vite. Pas trop fort. Au-delà de quinze stagiaires, ils ne cuisinent plus. Un professionnel s'en charge. Le gestionnaire d'un site internet spécialisé dans les stages de yoga a proposé au couple de référencer son activité. Pas question pour le moment. « Je veux que ce soit de la belle qualité », lance Valérie de Saint-Maur. ■

Pratique. Château de Magny, Magny, 58170 Millay, 06.63.43.28.43, contact@magnymorvan.fr. Site internet : magnymorvan.fr

EN BREF

Engraissement

Sortie. Jeudi 29 octobre, la Chambre d'Agriculture de la Nièvre proposera une visite d'un atelier d'engraissement en commun de 230 places, à Meilhac (Haute-Vienne), créé par trois éleveurs-polyculteurs en 2013. Le nombre de places est limité. Pour y participer, il faut s'inscrire avant vendredi 9 octobre, auprès de Jean-Louis Bridier (03.86.93.40.54), Christian Bourge (03.86.93.40.52), Francis Bougarel (03.86.93.04.16), Christophe Dagouneau (03.86.93.04.11) ou Magalie Fournier (03.86.93.40.60). ■

Toujours associer les deux activités d'un stage

Écriture et jardinage. Yoga et nature. Yoga et philosophie. Dans tous ses stages, Valérie de Saint-Maur essaie d'associer deux disciplines, avec un vrai lien entre les deux.

« Pour moi, pratiques corporelle et artistique vont ensemble. » À travers les stages qu'elle propose dans sa propriété à Millay, Valérie de Saint-Maur tient à associer systématiquement deux disciplines, comme yoga et décoration florale, par exemple. Cette idée lui vient du hatha-yoga, qu'elle pratique. « Dans ce yoga, le corps et l'esprit sont une seule et même chose. Nous, on le découvre,



SOURCE D'INSPIRATION. « Le hatha-yoga est une discipline corporelle, qui se met au service tout l'être ». PHOTO CHRISTOPHE MASSON

Mais les Indiens le savent depuis longtemps. »

Dans chacun de ses stages, deux disciplines se complètent. « Par exemple, pour un stage yoga et art floral, je suis allée au cours de la prof de yoga et elle, au mien. Pour voir ce que l'on fait l'une et l'autre. Elle a proposé une séance autour du contenant, avec des postures enroulées, par exemple. Moi, je suis partie de cette idée pour proposer un contenant avec lequel les stagiaires allaient faire leur composition florale. Le lien entre les disciplines, c'est vraiment le cœur de ce qu'on voudrait proposer. » ■