

BIEN-ÊTRE

Marie-Hélène Cadars, une passion nommée Hildegarde

SITUÉ À CAMJAC, LE DOMAINE HILDEGARDE PERMET DE SE RETIRER, LE TEMPS D'UNE PAUSE. IL OFFRE LA POSSIBILITÉ D'ACCÉDER À DIVERSES ACTIVITÉS DE CRÉATION, ET À DES SOINS DE BIEN-ÊTRE. IL A POUR ÉCRIN UN ENVIRONNEMENT NATUREL EXCEPTIONNEL.

Entre ciel et terre. C'est indéniablement l'expression la mieux adaptée au domaine « Hildegarde ». C'est aussi le nom de l'association qui a ouvert un espace dédié au bien-être, comme nul autre en Aveyron. C'est d'ailleurs le premier, de ce genre. C'est à Camjac, et plus exactement à la Vialette que depuis début juillet, Marie-Hélène Cadars a eu l'heureuse idée d'ouvrir son domaine, où elle fait la part belle à une production biologique, dans une ferme où les animaux sont rois. Mais le domaine Hildegarde n'est pas seulement ce lieu, connu autrefois pour son auberge à la ferme. Aujourd'hui, il est conçu dans l'esprit même de la sainte Hildegarde de Bingen. Il revit, mais cette fois-ci comme un lieu de ressourcement. En effet, le site Hildegarde propose une retraite et différents ateliers. Les activités qui y sont organisées sont liées au savoir de Hildegarde de Bingen (lire par ailleurs). Cette sainte qui a vécu au Moyen-Âge était avant-gardiste. Précoce et surdouée, elle a œuvré dans des domaines aussi divers que surprenants, pour une femme, et qui plus est, à cette époque. Ses écrits abordent autant la musique, le chant, la médecine, la cuisine

naturelle, à base de plantes, l'herboristerie. La poésie est aussi présente dans son impressionnante œuvre intellectuelle. Des compositions musicales ont encore été retrouvées récemment.

Se reposer, méditer, lire, réfléchir en toute quiétude

C'est donc en partant de cet esprit (à la fois éclectique et universel) que l'association Entre ciel et terre promet une union harmonieuse entre notre environnement et nous-même. C'est la raison même du domaine que de relier son corps à son esprit et à la beauté de la nature et des arts. Le premier confinement nous a permis de mettre le doigt sur la vitesse de notre vie quotidienne. Ce ralentissement des activités a permis à des millions de personnes, à travers le monde, de percevoir l'essentiel des choses de la vie. Au domaine Hildegarde, les particuliers souhaitant faire une halte, une pause ou ralentir pour mieux repartir, peuvent le faire, dans un environnement propice et pensé dans cet objectif. Et c'est dans ce cocon naturel que

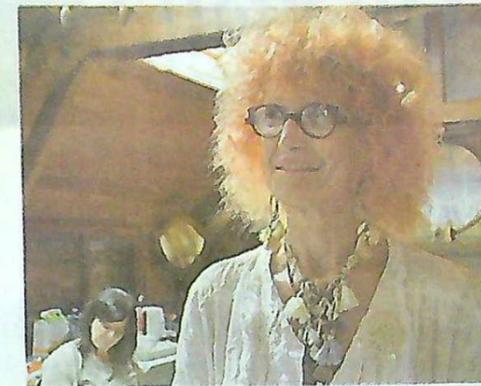
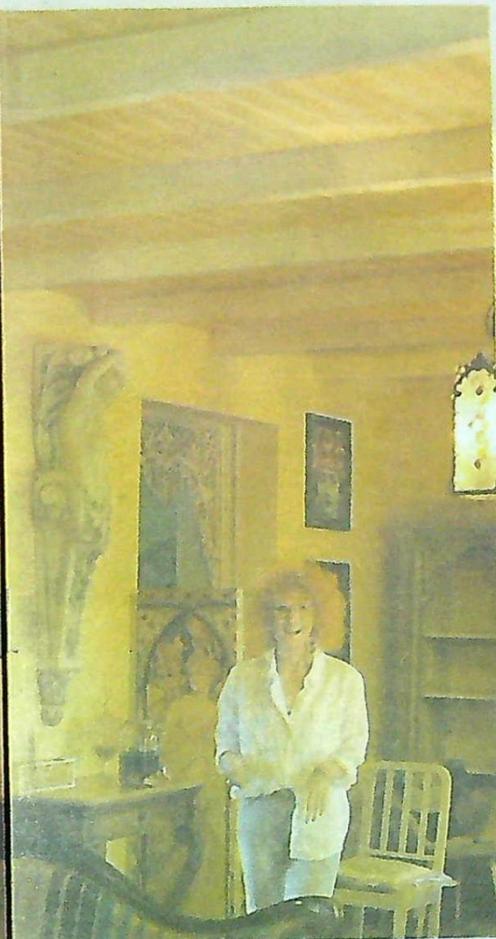
Marie-Hélène Cadars offre la possibilité de profiter pleinement de l'enseignement de cette femme, hors norme. Au cours de ses ateliers, elle transmet les connaissances développées par Hildegarde. Mais nulle obligation de suivre les enseignements de Marie-Hélène Cadars ou de profiter des ateliers. Il est tout à fait possible de venir profiter de la seule retraite spirituelle pour se retrouver soi-même. Dans un ancien

« Lorsque l'âme et le corps s'accordent dans une joie unanime des récompenses suprêmes »
Hildegarde de Bingen

corps de ferme rénové avec goût, le domaine donne la possibilité de vivre une parenthèse enchantée. Dans des chambres individuelles, joliment décorées dans un style baroque ou dépouillé, on peut se reposer, méditer, lire, réfléchir en toute quiétude.

Invitation à la connexion parfaite avec la nature

Le domaine a pour cadre « le pays des 100 vallées ». Autant dire que la nature est partout dans cet environnement, tout proche de Rodez. C'est donc aussi l'occasion pour les personnes souhaitant se mettre au vert, ou profiter d'un séjour atypique, de pouvoir marcher ou



complètement perdu le goût des plats joliment concoctés. Mais cette fois-ci, elle réalise des menus, à base de plantes aromatiques et de produits qui font du bien au corps, selon Hildegarde. Elle les appelle « les aliments de la joie ». Au domaine, il est en effet possible de séjourner en demi-pension ou en pension complète, tout en profitant sôit des ateliers, soit de l'hébergement.

En plus de Marie-Hélène Cadars, d'autres professionnels interviendront pour inculquer leur savoir ou prodiguer des soins. Reconnus individuellement dans leurs secteurs d'activité, ils apporteront conseils, apprentissage et bien-être. Enfin, rappelons que ce projet bénéficie du soutien des collectivités. Le maire de Camjac, Gabriel Espie, et la députée Anne Blanc ont apporté leur soutien, le jour de l'inauguration officielle. L'office de tourisme et la Chambre d'agriculture appuient également cette belle initiative.

SALIMA OUIRNI

Pour joindre le domaine et l'association « Entre ciel et terre », téléphonez au 06 07 60 74 02 ou au 05 65 72 18 67.
Adresse du site : www.domaine-hildegarde.fr
Adresse : La Vialette, 12800 Camjac.

randomner dans les alentours de la ferme. Une invitation à la connexion parfaite avec la nature, loin de l'agitation du monde. Citant la sainte Allemande, la propriétaire des lieux rappelle que « lorsque l'âme et le corps s'accordent dans leur rectitude, ils obtiennent dans une joie unanime des récompenses suprêmes ». Mais, que l'on se rassure, l'enseignement n'est pas religieux, contrairement à ce que l'on pourrait penser. Marie-Hélène Cadars en a fait une « traduction » pour tous les publics. Cette transmission des savoirs est donc ouverte à tout le monde.

Le goût des plats joliment concoctés

L'Aveyronnaise, connue autrefois pour son auberge et ses excellents plats, a longuement étudié les écrits de la sainte, reconnue docteur de l'Église (la quatrième femme au monde). C'est en tombant malade que cette entrepreneuse, toujours pleine de ressources, a arrêté net le tourment, dans lequel elle vivait. Une parenthèse qui lui a ouvert d'autres chemins possibles ; car l'existence sait réserver de bonnes surprises, à ceux et celles qui savent les voir ou les ressentir. C'est aussi cette expérience que la créatrice du domaine Hildegarde souhaite partager. L'ancienne cuisinière n'a pas



DES ATELIERS POUR APPRENDRE ET SE DÉTENDRE

Marie-Hélène de Cadars s'est entourée de plusieurs professionnels pour apporter un maximum de bien-être à tout un chacun. Que ce soit dans les bienfaits pour le corps, l'esprit, les arts, chacun pourra trouver une activité pour se faire du bien. ANNIE GINESTI, spécialiste et formatrice dans le domaine Fleurs de Bach, ouvrira le monde des émotions grâce aux huiles essentielles et l'élixir des plantes.

CHRISTINE VIRENOUE (infirmière en psychiatrie) fera dans la relaxation.

CAROLE SCALABRE, professeur d'art iconographique enseigne la méthode russe.

MAUD LOUVET est artiste céramiste, plasticienne, couturière et illustratrice. Elle saura faire partager sa passion pour ses univers.

JEAN-FRANÇOIS LABIT est musicothérapeute-clinicien, musicien compositeur.

GÉRARD CLAEYS participera à la formation en phyto-aromathérapie et aromathérapie énergétique.

CORALIE PLANEL fera dans la réflexologie.

MICHEL ESKIL, Responsable à la chapelle privée du domaine, apportera soins et aide spirituels aux personnes en souffrance.

ROLAND DU CROUX, professionnel en psychophonie, apporte son savoir en communication reliée et animale.

CHRISTIAN DELBRUEL, alias Papillon partagera ses expériences sonores et visuelles, en tant qu'artiste musicien.

DOUMÉ, musicien, compositeur (swing et chansons françaises) enchantera le domaine et les personnes intéressées par ses compétences.