

# Un lieu de retraite entre forêt et Océan

À **Vielle-Saint-Girons**, dans les Landes, les maisons Huraia offrent une parenthèse hors du temps pour se ressourcer lors d'un week-end

TEXTE > **CHRISTELLE CHABASSE**



Un cours de cuisine pour une alimentation saine,  
autour de l'îlot central

Photo Claudia von Platen

« La Landaise », une métairie de 1850  
restaurée dans le respect des matériaux  
et techniques d'époque

Photo Christelle Chabasse



Dans la salle, à l'abri des poutres  
centenaires, le corps s'éveille en douceur

Photo Claudia von Platen


**A**vant cela, Claudia von Platen-Tillement a voyagé, travaillé dans l'humanitaire et vécu en Afrique. Mais ça, c'était avant. Au retour, elle a décidé de se poser. Un coup de cœur pour une bâtisse à Vielle-Saint-Girons dicte la suite de l'histoire : « J'ai eu envie d'y créer un coin chaleureux et calme pour se ressourcer. Il m'a fallu six ans pour rénover la maison. » Restaurée dans le respect des techniques et des matériaux d'époque, elle est labellisée « Fondation du patrimoine ». Ici, « la Landaise », une métairie datant de 1850, est décorée dans un style épuré et chaleureux. « La Cabane », elle, a été conçue à l'image des traditionnelles cabanes de pêcheurs. Le pin des Landes occupe une place de choix et apporte un cachet indéniable. D'ailleurs, il y flotte une délicieuse odeur de bois, tout à fait assortie au cadre : les maisons Huraia sont nichées au cœur d'un magnifique arial où les chênes centenaires côtoient des pins parasols. À deux pas, l'Océan, et, en bordure de forêt, la Vélodyssée, l'immense piste cyclable de 1 200 kilomètres reliant la Bretagne à la Côte basque.

### **Sur le chemin de vie des femmes**

Dans ce havre de paix, Claudia von Platen-Tillement propose des stages centrés sur le bien-être, avec des programmes réfléchis selon les différentes étapes de la vie d'une femme.

Chaque session accueille jusqu'à 12 personnes. « La Landaise » dispose en effet d'une très jolie salle à l'étage pour accueillir les séances de relaxation ou de discussion. Des échanges qui peuvent se poursuivre également sur la terrasse de « la Cabane ». Durant deux jours, il s'agit de ralentir, de se recentrer et de prendre soin de soi.

Chaque stage est organisé autour d'une conférence avec un intervenant professionnel sur des thèmes variés (le lien entre émotions et alimentation, les relations mère-fille, mieux vivre la préménopause, se ressourcer après un cancer...). Le programme veille à nourrir autant le corps que l'esprit : séances de yoga, cours de cuisine saine en partenariat avec des nutrichérapeutes, balades au bord de l'Océan ou en forêt pour entrer en communion avec la nature, etc.

Sans oublier les « papouilles », les séquences de massage et de réflexologie... « La personne doit se sentir unique. Et repartir avec ses batteries rechargées », conclut Claudia von Platen-Tillement. 

**Programme des prochains stages**  
**Claudia von Platen-Tillement,**  
**06 15 29 39 06**  
**[www.les-maisons-huraia.com](http://www.les-maisons-huraia.com)**

## Echo zen



Photo Anaka

### **Portes ouvertes au studio Nataraja**

C'est bientôt la rentrée du yoga. À Bordeaux, le studio Nataraja ouvre ses portes les 5 et 6 septembre. Cyril Moreau et son équipe accueilleront le public durant ces deux journées pour présenter les styles enseignés et orienter les élèves. C'est aussi l'occasion de découvrir la philosophie, l'ambiance du studio, et ses deux espaces et leur planning.

Samedi, à 11 heures, une présentation générale sera animée par Cyril Moreau autour des bénéfices du yoga, et ses principaux courants. Du côté des tapis, tout au long de ces deux jours, des séances découverte gratuites seront offertes, en hatha, vinyasa, ashtanga, yin. Enfin, des tarifs préférentiels sur les abonnements seront proposés pendant le week-end, histoire d'être prêt pour la reprise des cours, le 7 septembre.

Les 5 et 6 septembre, de 9 h 30 à 18 h 30 (non-stop), dans l'espace 1, au 20, rue Vilaris. Planning des cours offerts sur le site de Nataraja

**[www.studio-yoga-bordeaux.com](http://www.studio-yoga-bordeaux.com)**  
**Cartes de 10 à 40 cours/forfait illimité**