

L'Orne en slow live : pêche no-kill, cani-randos et equi-coaching

Plus qu'un phénomène de mode, le slow live est un choix de vie, une philosophie qui se décline en douceur de vivre pour apprendre à ralentir, se reconnecter et renouer avec le meilleur de soi.

Et si vous preniez le temps de vivre quelques jours dans l'Orne, au cœur de la Normandie ? Voici quelques suggestions originales. Sans oublier le repos, tout simplement.

Le moulin de Gémages : il vit au rythme du temps et voit couler beaucoup d'eau, de sa fontaine à sa peupleraie, de son bief à son verger. Au total, douze plans d'eau pour faire siffler sa canne. Si la pêche à la mouche est la technique la plus écologique, les moucheurs apprécieront ces parcours aménagés où l'on pratique le no-kill (une prise par jour) et la pêche fouettée. Initié par les anglais, le geste de fouetter, uniquement avec le poignet et le coude figé. www.lemoulindegemages.com

Cani-randos. On dit que le chien promène son maître, et non l'inverse. Voici une vérité qui prend toute sa malice. Relié par une ceinture au harnais du chien, vous allez parcourir des kilomètres de forêt, selon des circuits plus ou moins sportifs. Les animaux sont de puissants chiens de traîneaux, groenlandais ou huskies, qui donnent un sérieux coup de pattes dans les dénivelés un peu raides. Balades de 2 heures à partir de 6 ans (de 6 à 30 €). www.sleddogride.fr

Equi-coaching. Au Puits Carré à Dame-Marie, petit village du Perche, Sabine Guenest, éleveuse passionnée par les chevaux de pure race espagnole, s'est associée avec Aude Challier, la créatrice de Communessence, pour organiser des ateliers d'equicoaching. En groupe, en solo ou en duo, on découvre le temps d'un week-end de drôles de surprises au contact des chevaux. Bien conduites, ces séances apprennent à appréhender le stress, équilibrer ses émotions, dépasser l'épreuve d'un chagrin, d'une timidité, d'un blocage. Atelier journée + déjeuner : 180 € par personne ; séance de découverte avec les chevaux : 140 € en solo (coaching 2h/2h30). www.communessence.com

Shiatsu et Nia. Dans sa lumineuse maison blottie dans une nature apaisante, Anke Feuchter offre des moments uniques pour se rebooster, entre séances de shiatsu et cours de Nia, la nouvelle danse. D'origine japonaise, le shiatsu libère le corps et l'esprit en rétablissant la circulation des énergies, le subtil équilibre du yin et du yang. La pression des doigts ou de la main sur les points et les méridiens d'acupuncture rééquilibre l'harmonie corporelle, stimule et renforce les capacités d'auto-guérison. Shiatsu : 55 € sur rdv. Anke feuchter : 00 33 (0) 6 33 96 47 89 ; FB : nia dans le Perche

Country Lodge du Perche. A mi-chemin entre hôtel de campagne et gîte, ce havre de paix de 25 hectares est situé au cœur d'une campagne où sont posés 24 cabanes et lodges, refuges intimistes vêtus de pin douglas, à la déco bohème chic. Chacun dispose d'une pièce à vivre et de deux chambres. De la terrasse, on savoure un café, on compte les étoiles filantes en faisant des vœux, on écoute les oiseaux, parfois le brame du cerf... www.country-lodge.com

Venir dans l'Orne. De Paris, prenez la RN 12 et 2h plus tard, vous êtes au paradis des champs. L'Orne est traversé par l'A28 et l'A88 ; en train : descendez en gare d'Alençon, L'Aigle, Argentan, Flers, Condé-sur-Huisne... à 1h30 / 2h depuis Paris. www.ornetourisme.com

