

Chartres → Vivre sa ville

ÉDITION ■ Stéphanie Marie vient à la rencontre de ses lecteurs, samedi, à la librairie L'Esperluète

L'ayurvéda, « un chemin de vie »

L'ayurvéda est, pour elle, une révélation et un chemin de vie. Stéphanie Marie en a fait sa maison, à Droue-sur-Drouette, et publie *L'ayurvéda pour tous*.

Laurence Gélinau

laurence.gelineau@centrefrance.com

Stéphanie Marie est née une deuxième fois. En 2010. À 36 ans, s'épanouissant dans une carrière montante d'assistante à la mise en scène de cinéma, elle est atteinte d'un cancer du sein. Après une chirurgie et une radiothérapie, elle brave les lois de la médecine allopathique et largue les amarres.

« Un mode de vie harmonieux et une santé parfaite »

Elle quitte Paris, s'installe à Droue-sur-Drouette, en vallée de l'Eure, où elle renoue avec les lieux de son enfance, et approfondit sa quête spirituelle, notamment en Inde.



STÉPHANIE MARIE. « Partager tous les bienfaits et les richesses de cet art de vivre. » PHOTO : ROBERTO FRANKENBERG

Le yoga, qu'elle avait déjà apprivoisé dans sa "première vie", devient son ossature. Guidée par ses maîtres du centre Tapovan, à Paris, elle prend le chemin de l'ayurvéda, cette médecine ancestrale de l'Inde à la spiritualité in-

dissociable, « dans une démarche personnelle et intérieure de retrouver la santé, tant physique que mentale ».

Cette pratique, qui lui apporte une harmonie intérieure, « est un changement de vie, un chemin

parallèle. Une révélation ».

Une révélation au point qu'elle décide d'en faire profiter les autres et crée, à Droue-sur-Drouette, la Maison de l'ayurvéda, « un lieu où nous souhaitons partager tous les bienfaits et les richesses de cet art de vivre afin d'atteindre un mode de vie harmonieux et une santé parfaite ».

« J'ai toujours aimé m'occuper des autres, je les accompagne dans une hygiène de vie globale que nous permet l'ayurvéda, pour leur apprendre à se réparer tout seul. C'est le chemin d'une vie de se soigner comme ça. » ■

➔ *Ayurvéda pour tous*. De Stéphanie Marie. Éditions Albin Michel. 14,90 €. www.lamaisondel'ayurveda.com

INFO PLUS

Dédicaces. Une rencontre dédiée avec Stéphanie Marie se déroule aujourd'hui, à partir de 17 heures, à la librairie L'Esperluète, 10, rue Noël-Ballay, à Chartres.

Une thérapie tout autant qu'art de vivre

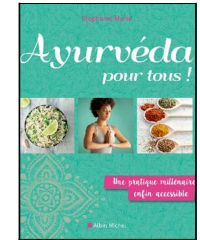
Selon la philosophie de l'ayurvéda - médecine indienne ancestrale -, notre bien-être, notre santé et notre longévité dépendent de notre hygiène de vie, physique et mentale.

L'harmonisation des trois "piliers" que sont la nutrition, le mode de vie et l'environnement permet de renforcer nos défenses immunitaires, de libérer nos tensions physiques et émotionnelles, de prévenir la maladie et d'entretenir la paix et la joie intérieure.

Découverte de soi

Stéphanie Marie nous guide pas à pas pour nous faire découvrir toute la grandeur et la puissance de l'ayurvéda, thérapie tout autant qu'art de vivre.

Elle nous aide à déterminer notre profil ayurvédique grâce à des tests, puis nous invite à entrer progressivement



dans une "routine" quotidienne, simple, accessible et adaptée à notre mode de vie occidental : explications claires et détaillées, conseils pratiques, listes d'aliments (à privilégier ou à éviter), menus, recettes, exercices de respiration...

Cette pratique permet de vivre mieux et plus longtemps.

En favorisant la prise de conscience de notre état de santé et de notre corps, elle constitue un véritable chemin de découverte de soi.

VOS CORRESPONDANTS

CHARTRES. Basem Shalabi, 06.13.69.25.26, shalabi.basem@gmail.com
Françoise Illy, 06.77.99.05.43, famille.illy@wanadoo.fr

Yves Bastide, 02.37.34.63.69, Ybastide@orange.fr
Gilles Cochin, 06.70.46.50.29, cochingilles28@orange.fr
Céline Lhoste, 06.84.79.24.11, Lhostec@free.fr

BLOC-NOTES

L'ÉCHO RÉPUBLICAIN

■ **Siège.** 21, rue Vincent-Chevard, CS 90189, 28008 Chartres Cedex. Tél. 02.37.88.88.88.
■ **Rédaction locale.** Tél. 02.37.88.89.90 ; 02.37.88.89.93. chartres@centrefrance.com
■ **Rédaction sportive.** Tél. 02.37.88.88.41.
■ **Abonnements.** Tél. 0810.61.00.28 (0,06€/min + prix appel).

RÉGIE PUBLICITAIRE

■ **Publicité,** tél. 02.37.88.88.75. 21, rue Vincent-Chevard, Chartres.

URGENCES

SAMU. Tél. 15.
POMPIERS. Tél. 18.
POLICE SECOURS. Tél. 17.
COMMISSARIAT. Tél. 02.37.30.30.30.
GENDARMERIE. Tél. 02.37.91.27.10.

SANTÉ

MÉDECINS. Après 20 heures, tél. 15.
HÔPITAL ET MATERNITÉ. Tél. 02.37.30.30.30.
URGENCES SAINT-FRANÇOIS. Tél. 02.37.18.45.45.
MAISON DU DIABÈTE. De 14 à 17 heures, 02.37.35.64.47.
PHARMACIE. Tél. 32.37.
AMBULANCES. Tél. 15.
SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE. Tél. 02.37.18.47.24.
ALCOOL ASSISTANCE. De 15 à 18 heures, à l'hôtel-Dieu. Tél. 02.37.46.49.70.

SERVICES

EDF/GDF. Dépannage 24 heures/24 ; EDF, tél. 09.726.750.28.

Gay, tél. 0.810.28.27.26.
RÉGIE ÉLECTRIQUE DU PAYS CHARTRAIN. 24 heures/24, tél. 02.37.91.80.20.
RÉGIE GAZ DU PAYS CHARTRAIN. 24 heures/24, tél. 02.37.91.80.23.
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION. Eau et assainissement, tél. 02.37.91.35.20.
CHARTRES MÉTROPOLE
EAU. Tél. 02.34.43.90.22.
SNCF. Tél. 36.35.
TRANSBAUCE. Tél. 0812.04.28.28.
FILIBUS. 32/34 B^e Chasles. Tél. 02.37.36.26.98.

RELIGION

MESSES
SAMEDI : Cathédrale Notre-Dame 18 heures ; Saint-Jean-Baptiste de Rechèves 18 h 30 ; Saint-Paul de Beaulieu 18 heures.

CONVOI MORTUAIRE

HAPPONVILLIERS. 10 h 30, église. Hélène Guesdon, née Haquin, 87 ans.

SOLIDARITÉ ■ Les associations ont offert leurs invendus du Téléthon

Leur laine réchauffe le Point refuge

Bonnets, écharpes, snoods, et même couvertures : les protégés du Point refuge n'auront pas froid, cet hiver.

Des bénévoles des associations Thon/Nounours et Aide humanitaire et tiers-monde ont apporté à l'accueil de jour du boulevard Foch, jeudi, leurs invendus du Téléthon. Ils étaient passés quelques jours avant au Bercail pour gâter les bébés avec de la layette et des doudous.

Des petites merveilles de douceur, tricotées tous les lundis, de 15 à 17 heures, à la Maison pour tous du quartier de Rechèves. Nadine, bénévole de l'association Thon/Nounours et responsable de cet atelier tricot, précise :

« Nous sommes une dizaine à nous retrouver mais beaucoup de personnes tricotent aussi chez elles et nous envoient leurs réalisations. L'inspiration est libre même si nous recevons beaucoup de doudous qui sont souvent tous vendus lors du Téléthon. Nous avions aussi une trentaine de paires de gants, qui ont toutes trouvé preneurs. »



CADEAUX. Les bénévoles de Thon/Nounours et d'Aide humanitaire et tiers-monde ont donné au Point refuge des bonnets, écharpes, snoods et couvertures bien utiles pour l'hiver.

Les couvertures tricotées à la manière du patchwork, ont également du succès. Les acheteurs n'hésitent pas à tout déplier pour choisir leur préférée.

Et vers le Point refuge

Quelques-unes, invendues, ont rejoint le Point refuge, jeudi matin. Basem Shalabi, animateur, apprécie le don :

« Nous distribuons ces couvertures aux personnes qui en demandent parce qu'elles vivent dans les logements précaires, pas ou peu chauffés, mais aussi aux sans-abri. Les écharpes et les bonnets seront très utiles aux demandeurs d'asile qui viennent ici et ont souvent quitté leur pays sans quasiment rien emporter. » ■

INFO PLUS

Appel aux dons. Jeanine Sibille, présidente d'Aide humanitaire et tiers-monde, lance un appel à ceux qui ont des lots de laine inutilisés. Les dons peuvent être déposés à la Maison pour tous de Rechèves, impasse Huysmans. Tél. 02.37.23.40.66.