

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Bien-être à l'Epau 23 et 24 juin à l'Abbaye Royale de l'Epau

Yvré l'Évêque, le 18 juin 2018

Quelques jours après le solstice d'été, l'Abbaye Royale de l'Epau vous offre, le temps d'un weekend, une parenthèse détente. Au calme, à l'écart de la ville, offrez-vous une escapade ressourçante dans un cadre unique en Sarthe.

Métro, Boulot, Epau

La découverte de l'Epau est souvent un moment marquant. Pour les visiteurs, de plus en plus nombreux, cette impression de sérénité et de spiritualité contemplative dans un écrin de verdure magnifie la beauté architecturale des bâtiments. S'inspirant de ces remarques, le Centre culturel de la Sarthe a imaginé un programme d'animations entièrement tourné vers le bien-être, la détente intérieure et la prise de conscience de nos ressources naturelles.

L'Abbaye Royale de l'Epau fait appel au savoir-faire d'intervenants confirmés pour vous proposer des animations en adéquation avec à la fois le lieu mais également la saison.

Développement corporel et de détente

De récentes études démontrent la montée en puissance d'un besoin de recentrer l'humain dans nos modes de vie et de consommation. De plus de plus de personnes s'essayent aux différentes techniques de développement corporel.

Durant le weekend, les visiteurs sont invités à découvrir différentes disciplines encadrées par le Centre Beaulieu (association basée au Mans depuis 25 ans) : le Taichi Chuan, la sophrologie, la méditation, le Yoga, etc....Des ateliers sont également proposés aux enfants : Sophro-ludique, Yoga enfant et atelier de réalisation de Mandala.

(NB : le planning des activités est détaillé dans les infos pratiques)

Hildegarde de Bingen

Hildegarde de Bingen est abbesse rhénane du 12ème siècle, auteur de nombreux ouvrages sur la religion et la santé. Sainte Hildegarde de Bingen (canonisée en 2012) est notamment reconnue pour ses conseils en alimentation. L'activité, proposée et encadrée par la conseillère « hildergardienne » Mélanie Schmidt-Ulmann, vise à mettre en application les préceptes de santé de cette érudite du Moyen-Age. Cet atelier se veut également pratique puisque que les participants auront la possibilité de réaliser une huile de sommeil, une tisane antifatigue et d'élaborer des recettes à base d'épeautre ingrédient star de l'alimentation hildergardienne.

Cet atelier est intégré à un cycle Hildegarde. Deux autres rendez-vous sont programmés d'ici la fin de l'année : Automne > le 30 septembre et Hiver > le 2 décembre..

✦ Abbaye Royale de l'Epau

Mail : epau.accueil@sarthe.fr

Tél. : 02 43 84 22 29

Route de Changé - 72530 Yvré l'Évêque

✦ Contact presse : MENEYROL Caroline

Mail : caroline.meneyrol@sarthe.fr

Mob. : 06 76 51 64 15

Route de Changé - 72530 Yvré l'Évêque



Programme du samedi 23 juin

- **Ateliers d'initiation au développement corporel et de détente**

Planning des activités de bien-être proposées et encadrées par des intervenants du Centre Beaulieu (Association Spirales, Le Mans) - sans supplément tarifaire (droit d'entrée).

10h	Yoga
11h	Sophrologie adulte
11h	Yoga Enfant
14h	Atelier Mandala Qi Gong
15h	TaiChi Chuan
16h	Yoga Yiengar adulte Sophrologie Enfant

Programme du dimanche 24 juin

- **Ateliers d'initiation au développement corporel et de détente**

Planning des activités de bien-être proposées et encadrées par des intervenants du Centre Beaulieu (Association Spirales, Le Mans) - sans supplément tarifaire (droit d'entrée).

10h	Qi Gong de la femme
11h	Sophrologie Enfant
14h	Feldenkrais
15h	Méditation
16h	Feldenkrais

- **Atelier été Hildegarde de Bingen**

Découverte des principes de santé d'Hildegarde de Bingen

Atelier encadrée par Mélanie Eve Schmidt-Ulmann conseillère « Hildegardienne»

Places limitées sur réservation uniquement

Droit d'entrée abbaye + supplément de 20€ pour l'atelier

Durée : de 13h à 17h

Horaires & tarifs

Ouvert du lundi au dimanche

De 10h à 19h en continu - Dernières entrées à 18h

Tarifs 5.50€ (Adulte) 3€ (10-17 ans) gratuit pour les moins de 10 ans

Supplément de 20€ pour l'atelier Hildegarde de Bingen

Contact 02.43.84.22.29 | epau.accueil@sarthe.fr

✦ Abbaye Royale de l'Epau

Mail : epau.accueil@sarthe.fr

Tél. : 02 43 84 22 29

Route de Changé - 72530 Yvré l'Évêque

✦ Contact presse : MENEYROL Caroline

Mail : caroline.meneyrol@sarthe.fr

Mob. : 06 76 51 64 15

Route de Changé - 72530 Yvré l'Évêque

A propos de l'Abbaye Royale de l'Epau

L'Abbaye Royale de l'Epau constitue l'un des plus beaux exemples de l'architecture cistercienne en France.

En 1229, Bérengère de Navarre, veuve de Richard Cœur de Lion, décide de fonder cette abbaye aux portes du Mans, où elle sera enterrée un an plus tard.

À la Révolution, l'abbaye, presque désertée par les moines depuis le XVIIIème siècle, est vendue comme bien national à un industriel. Transformée alors en exploitation agricole, l'abbaye a connu de nombreuses vicissitudes avant son rachat par le Département de la Sarthe en 1959.

Un vaste programme de restauration, toujours en cours, lui donne un second souffle faisant de l'abbaye un des hauts lieux culturels de la Sarthe. L'abbaye accueille également les séances de l'assemblée départementale dont elle est le siège depuis les années 70.

Depuis le 1er Juillet 2016, sa gestion est confiée au Centre culturel de la Sarthe dont la mission est de lui offrir une nouvelle dimension afin de renforcer son rôle culturel sur le territoire.

Dernièrement, les recherches du Père Michel Niaussat, moine cistercien écrivain, mettent en lumière le caractère royal de l'édifice. L'abbaye de l'Epau devient alors Abbaye Royale de l'Epau en mars 2017.

✦ Abbaye Royale de l'Epau

Mail : epau.accueil@sarthe.fr

Tél. : 02 43 84 22 29

Route de Changé - 72530 Yvré l'Évêque

✦ Contact presse : MENEYROL Caroline

Mail : caroline.meneyrol@sarthe.fr

Mob. : 06 76 51 64 15

Route de Changé - 72530 Yvré l'Évêque

