



BAIN DE FORÊT à Compiègne



ACCÈS

En train | TER Paris (gare du Nord) - Compiègne (env. 1h).
En bus | De Compiègne (gare) vers les cabanes de Coucou : ligne 665 : gare de Compiègne - gare Saint-Léger-aux-Bois, dir. Carlepont.

DISTANCES

Paris - Compiègne | 75 km.
Lille - Compiègne | 150 km.
Metz - Compiègne | 290 km.
Compiègne - Saint-Léger-aux-Bois | 15 km.

PRATIQUE

Cabanes Coucou | Ouvertes de mars à fin novembre.

- Vertige ? Toutes les cabanes sont construites au sol ou sur pilotis (pas très haut).
- Pas de Wifi.
- Toilettes sèches dans les cabanes Robinson, normales pour les Canadiennes.

À EMPORTER

Histoire d'arbres - Sylvothérapie | Baskets, T-shirt manches longues et pantalon couvrant.

PÉRIODE IDÉALE

Compiègne | Toute l'année.
Histoires d'arbres - Sylvothérapie | Toute l'année.
Cabanes Coucou | Printemps et automne, pour apprécier les arbres en fleurs et les feuilles rouge orangé. L'été, pour être au frais.

UNE CACHETTE POUR LE WEEK-END ? En s'échappant de l'autoroute, suivez les panneaux « grand air » et « cabanes secrètes ». Après quelques virages, vous sillonnez déjà les sous-bois ensoleillés, calmes, loin du tumulte de la ville. Entre les mûriers blancs, les tilleuls et les érables sycomores, le décor est planté. Vous voilà happé, bercé. Autour de vous, un silence parfait qui donne l'impression d'être à des années-lumière de toute civilisation, quand tout juste 1h de route vous sépare de Paris.

C'est en pleine forêt de Compiègne que Christian Decamme, guide et formateur en bains de forêt, propose l'expérience de la sylvothérapie. Le concept ? Une marche lente et silencieuse, ponctuée d'invitations à lâcher prise, de respirations et de connexion aux arbres. Une plongée dans l'océan vert forestier !

Au cours de votre séjour, nuits insolites dans une cabane nichée au cœur de la canopée, moments de bien-être (massages, yoga, bain nordique) et visites hautes en couleur : vol en montgolfière, château, plus beau village et balade en barque sur des eaux émeraude.

OÙ DORMIR ?

COUCOO
LA RÉSERVE*Cabanes secrètes
au bord de l'eau*

Toutes de bois vêtues, les 14 cabanes du domaine ont été écoconstruites pour vous faire passer un moment de bien-être coupé du monde. Chaleureuses et décorées avec goût, elles vous proposent de vivre deux types d'expériences. À la Robinson, avec toilettes sèches et éclairage à la bougie, ou à la canadienne, avec tout le luxe d'un hôtel. Vous allez aimer le petit déjeuner au lit, la détente dans le bain nordique chauffé, le tour en barque et les repas gourmands, avec vue sur les étangs.

Saint-Léger-aux-Bois • Rue des Étangs • 03 60 19 49 76
• www.cabanesdelareserve.com • Nuitée à partir de 195 €.

AUTRE
HÉBERGEMENT

Le Jardin de Saint-Jean
| Saint-Jean-aux-Bois
• www.lejardindesaintjean.fr
• 95 €/nuit (chambres d'hôtes).



JOUR

1

PLONGEON
DANS LA NATURE

Le petit plus des cabanes Coucoco ? Le bain nordique chauffé extérieur, pour profiter du spectacle en toute saison. Empruntez l'escalier en colimaçon de la terrasse en bois de votre cabane pour accéder au rooftop. Caché par les arbres, plongez dans l'eau chaude et détendez-vous. Devant se profile la nature à perte de vue. Effet waouh garanti !

PROMENADE
EN BARQUE
SUR L'ÉTANG

Posez vos bagages et venez découvrir la réserve naturelle de l'écodomaine Coucoco et ses cabanes cachées. Au cœur d'une forêt préservée dans l'Oise et nichée sur les rives d'un étang aux reflets bleus, la nature réserve un moment hors du temps. Montez dans une barque et pagayez au rythme du paysage, ou prélevez-vous dans la nature environnante pour une pause lecture et une sieste à l'ombre. À la nuit tombée, prenez vos plaids et vos chamallows, et rendez-vous sous les étoiles, au coin du feu de camp pour vivre une soirée magique et étincelante.

Barque et pirogue en libre-service amarrées au ponton : demander à l'accueil pagaie et gilet de sauvetage (si besoin).

COUCOO LA RÉSERVE

*Méditation sur l'eau*

Inspirez sur le gazouillis de l'eau, expirez aux coassements des grenouilles. Inspirez, sentez le vent sur vos paupières closes et expirez, lentement. Dans votre bulle. Au bout d'un ponton, baigné par le soleil du petit matin, sur votre tapis d'herbe ou adossé à un arbre centenaire, prenez le temps d'une méditation. Immobile et contemplative ou sportive façon gym-yoga, elle s'expérimente aux cabanes Coucoco. Massages, spa et cours d'aquarelle viennent agrémentez votre séjour grandeur nature.

Prestations sur demande auprès de Coucoco : SAG-Soins ayurvédiques | 07 67 53 04 74 • mayurvedique60@gmail.com • Massage complet (1h20) 90 €, massage crânien (20 min) 30 €.



JOUR

2

SYLVOTHÉRAPIE À COMPIÈGNE

La forêt, c'est notre maison, notre jardin et notre médecin ! Rendez-vous aux abords de Compiègne pour savourer les bienfaits de la sylvothérapie, la thérapie par les arbres. En compagnie de Christian Decamme, vous êtes invité à expérimenter, en silence, le plaisir des cinq sens. En pleine conscience, et à mesure de la marche, le bruit de la civilisation laisse place au chant des oiseaux, au son de l'eau. Votre rythme cardiaque ralentit, vos yeux s'imprègnent de vert et de bleu. Apaisant.

Le pitch du bain de forêt ? « Prendre le temps d'écouter un grain de riz pousser » : ralentir, écouter la nature et la ressentir. La suite se déroule en binôme, avec le jeu du miroir : l'un guide et l'autre avance en tenant sous son nez le miroir, face vers le ciel, qui reflète la canopée. L'expérience sensorielle favorise le lâcher-prise. Un cercle de parole s'organise. « Sérénité », « joie », « quiétude » résonnent au cœur de la forêt.

Puis vient la rencontre à l'arbre. Les yeux fermés, vous êtes amené au contact d'un conifère. L'écorce accroche sous vos doigts, vous grattez la terre et sentez les feuilles. C'est un moment tactile, sensuel. Vous revenez ensuite au cercle. Ouvrez les yeux. Retrouvez votre arbre. « Tout le monde y arrive, je suis, à chaque fois, subjugué », souffle Christian. À la fin, une cérémonie du thé.

Histoires d'arbres - Sylvothérapie
| 06 49 32 71 74 • Tous les sam.
matin (2h30) 23 € • Médecine des arbres (2h) 20 € • Chasses au trésor botaniques • Sorties botaniques sur les plantes culinaires.

AUTOUR DE SOI



Un tour du monde sensoriel

Massage oriental, rituel de Polynésie, cérémonie aux bambous, soin ayurvédique indien... étanchez votre soif de voyages et de bien-être en quelques heures au spa et institut de beauté situé à deux pas du château de Compiègne. Pour magnifier l'expérience, offrez-vous une séance de hammam privée, en solo ou en duo. La chaleur, combinée à l'humidité, permet d'ouvrir les pores de la peau et d'éliminer impuretés et bactéries, facilite la respiration, apaise les douleurs musculaires et permet une relaxation immédiate.

Compiègne • 1, rue Henri de Sévoux
• 03 44 36 00 27 • www.spa-autourdesoi.fr • Massages solo ou duo à partir de 45 € (30 min) • Soins gommage à partir de 135 € (1h30) • Soins du visage à partir de 45 € (50 min) • Séance de hammam : uniquement avant un soin.

LES ÉTANGS DE L'ABBAYE



Du fait maison, en toute saison

Au milieu d'étangs se love un restaurant écologique à la construction en bois, avec terrasse panoramique. Le chef vise le local côté produits et, avec le potager attenant, les plats suivent le rythme des saisons. Saumon fumé sur place, sarriette du potager et tartare de bœuf maturé chez le boucher du village. Une note d'exotisme avec le pad thai au tofu ou la pavlova mandarine yuzu. La carte change chaque semaine. Option « à emporter ».

Longueil-Sainte-Marie • Chemin de l'Abbaye • 03 44 90 24 27 • www.restedelabbaye.fr • Ouv. tous les mdis et ven.-dim. soir.



JOUR

3

VOL EN MONTGOLFIÈRE

Survolez le plancher des vaches, voguez au gré du vent dans une mer de nuages et profitez de la vue. Bienvenue à bord d'une montgolfière pour un vol de 1h environ. Un moment doux, paisible, suspendu. Oubliez tout et laissez-vous porter en observant les paysages qui défilent... Champs, forêts, oiseaux, villages et même château. Celui de Pierrefonds se découvre derrière un rideau d'arbres, près d'un lac. Aucun vol ne ressemble aux autres. Un rase-mottes des blés, une cueillette des feuilles de la cime des arbres, une brume matinale... Surprise !

Oise Montgolfière | Pierrefonds • 6, av. du Rocher • www.oise-montgolfiere.fr • 230 €.

EXCURSION INTIMISTE

Petite pépète encore peu connue, à 10 km au sud de Compiègne, le village de Saint-Jean-aux-Bois mérite la découverte. Entrez par la porte fortifiée et admirez l'ancienne abbaye en longeant la rue des Abbesses. L'histoire raconte qu'Émile Carrara, compositeur à succès, est tombé follement amoureux d'une jeune femme de Vieux-Moulin, un village voisin, et qu'ils dansèrent ensemble au bal de Saint-Jean. Il en aurait écrit la chanson *Mon amour de Saint-Jean* dans l'auberge du village, La Bonne Idée. Une plaque y est toujours. À faire en été : le Festival des forêts, qui tisse des liens inattendus entre art et nature.

En plein cœur de la forêt de Compiègne • 03 44 40 28 99 • www.festivaldesforets.fr • Navettes gratuites au départ de Compiègne pour chaque manifestation • 14-23 €, pass Festival 20 concerts pour 180 €.