

magazine
yoga
HORS-SÉRIE N° 6

yoga

spécial minceur

magazine

6 exercices pour le ventre,
les fesses, les jambes

Le guide
pour changer
de regard sur
votre corps

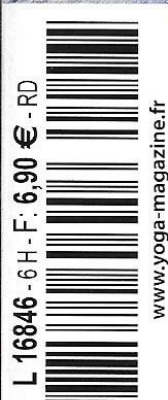
Des rondeurs
sur les hanches ?
Un signe de bonne santé !

Yoga & détox :
réconciliez votre corps
et votre esprit

Les hormones en équilibre
avec 4 délicieuses recettes

Séjour détox
au Portugal

Aimez-vous
tel que vous êtes



“Oui, j’ai découvert que tu m’aimais, mon corps.” *Jacques Salomé*



“J’adore
les synchronicités
de la vie.”

Rencontre avec Ariane Cohen, fondatrice du centre de bien-être Divali. Les cadeaux et épreuves de la vie l’ont menée dans le Morvan, avec la volonté de transmettre ce qui l’a transformée : l’ayurvéda. Aujourd’hui, elle organise dans sa ferme des séjours ayurvédiques détoxifiants, aussi bien pour le corps que pour l’âme.

Texte : Alexandra Gerard, Photographie : Ferme de Divali



Ariane Cohen ponctue ses phrases d’un rire chaud et sincère, le mot bienveillance vient immédiatement à l’esprit après quelques mots échangés avec elle. À 59 ans, elle gère le centre ayurvédique Divali dans le Morvan, créé il y a bientôt dix ans. Née « citadine et parisienne », rien ne la prédestinait à découvrir l’ayurvéda et à le transmettre. « *Je n’ai pas eu du tout des parents “cours de yoga, bio”* », plaisante-t-elle. Les hasards, les synchronicités, son désir « *de trouver un sens à la vie* » et peut-être la perte de ses parents très jeune l’ont, au fil des années, guidée sur la voie de la spiritualité.

Sa rencontre avec le yoga s’est faite en vacances dans un Club Méditerranée. Elle voulait partir avec son copain, mais sa mère ayant refusé, elles sont parties ensemble. Ariane, âgée de 17 ans, prend son premier cours et fait ses débuts sur le chemin du développement personnel : « *J’ai vraiment senti que je découvrais quelque chose d’important pour moi.* » Plus de quarante ans après, le yoga est devenu un compagnon

de tous les jours, une routine bénéfique à son bien-être :
« J'essaie d'avoir une pratique quotidienne : soit méditative, soit physique et surtout d'être yoga tout au long de la journée. »

Vies parallèles

Après avoir suivi l'enseignement d'un professeur dans la lignée de Niel Hahoutoff, une pratique très performante, Ariane découvre le yoga Satyananda. Elle ressent alors l'envie de suivre sa première formation et découvre au même moment le massage ayurvédique. Une révélation pour la jeune femme timide qu'elle était : *« Durant les stages d'été, la formation intégrait des massages indiens. Ça m'a d'abord beaucoup effrayée. Au bout du troisième ou quatrième stage, il s'est passé quelque chose en moi, j'ai réalisé que le toucher était vraiment important. »*

Cette recherche d'intériorité se fait en parallèle de sa vie professionnelle. Ariane Cohen, qui a suivi des études de gestion et de comptabilité, a exercé différents métiers, avec toujours l'envie d'entreprendre. Elle se souvient de la façon dont elle menait ses deux vies, professionnelle et spirituelle : *« Toutes ces formations, je ne les faisais que pour moi, pas du tout dans un but professionnel ou de transmission, c'était pour mon développement personnel. Je gagnais bien ma vie, après je me suis mariée, j'ai eu des enfants, ça ne m'avait pas du tout traversé l'esprit d'enseigner un jour. »*

En 1994, alors responsable des achats d'un groupe de parfumerie, elle se rend au salon Marjolaine. Elle vient à peine d'y arriver quand les haut-parleurs annoncent une conférence de Kiran Vyas... Elle y assiste, et ce sera un des éléments déclencheurs les plus importants de sa vie. *« J'adore les synchronicités de la vie ! »* avoue-t-elle. Elle passera dix ans auprès de ce spécialiste de l'ayurvéda. Elle suit *« toutes les formations, yoga, diététique et massages ayurvédiques »* puis intègre l'équipe du centre Tapovan en tant que formatrice.

Tournants décisifs

Ariane Cohen diminue petit à petit ses heures de travail en tant que responsable des achats, jusqu'à ce que le désir de professionnaliser sa "deuxième vie" s'impose. Elle souhaite négocier son départ de l'entreprise où elle travaille, mais son

patron refuse. Un an plus tard, l'entreprise subit des revers économiques et il accède à sa requête. *« Encore une synchronicité ! »* assure Ariane Cohen. Elle confie : *« J'avais très envie de faire connaître, de transmettre quelque chose qui m'a beaucoup apporté »* et c'est en 2002 qu'elle ouvre enfin son propre lieu à Paris, le centre Ayu, en collaboration avec Kiran Vyas. Nouveau cadeau de la vie : un magnifique article sur le centre paraît dans le Nouvel Observateur dans le cadre d'une enquête sur les lieux de massage. La notoriété de l'entreprise est boostée : *« Le téléphone n'a plus arrêté de sonner. »*

Après trois ans d'exploitation heureuse, Ariane Cohen tombe gravement malade : *« J'ai eu un cancer du poumon très grave, métastaté, une chose à laquelle on ne s'attend pas lorsque l'on choisit cette voie-là : je mange bio, je fais du yoga... J'avais encore beaucoup de choses à nettoyer dans ma psyché, dans mon cœur, dans mes émotions surtout. »* Elle arrête de travailler et finalement vend le centre. Elle ressent alors *« l'appel de la nature »*, le besoin, voire l'obligation, de partir de Paris. Soutenue par son compagnon d'alors, *« un peu fou comme moi »*, elle trouve une ferme dans le Morvan. La connexion est immédiate : *« Nous y sommes allés, c'était magnifique. C'est un endroit superbe, la ferme est perchée sur une petite colline, toute douce, on est entourés par la nature à 360 degrés. »* Portée par la nature, Ariane Cohen souhaite permettre à tous de se retrouver grâce aux principes de l'ayurvéda, cette médecine qu'elle a suivie en parallèle de son traitement allopathique et qui l'a beaucoup aidée : *« Je ne serais pas là aujourd'hui si je n'avais pas eu un accompagnement et une routine d'observation, de calme, d'apaisement, de respiration, de nourriture, des plantes. »* À la ferme Divali, on bénéficie d'un cadre apaisant en pleine nature idéal pour se recentrer et profiter des bienfaits nettoyants et régénérants de l'ayurvéda, *« je n'aurais pas pu faire la même chose en ville. »*

En Inde, Divali est la fête de la lumière, ce nom a tout de suite fait sens : *« Je traversais quelque chose de très douloureux et de très difficile, c'était vraiment la lumière que je cherchais. »* Ariane Cohen, la lumineuse et bienveillante, éclaire maintenant depuis près de dix ans le chemin des personnes se présentant à son centre. ●