

# LES LIEUX QUI FONT DU BIEN AU CORPS ET À L'ÂME

## COMMENT SE RESSOURCER

### DANS LA NATURE

## LES CONSEILS DE L'AUTEURE À SUCCÈS JOËLLE CHAUTÈMS



LA CASCADE  
DE JAUN (FR)

### BAIN D'ÉNERGIE

Au fond d'une vallée verdoyante, une chute aux mille vertus, capable de soigner tous les maux.

#### LA LÉGENDE

Au temps où les hommes croyaient aux fées, la jeune Luce eut besoin d'eau miraculeuse de la cascade pour guérir ses chèvres, malades. En route avec ses offrandes pour l'ondine, elle croisa un garçonnet, un jeune père puis un faon, tous en détresse, et... leur offrit ses présents. Mais tout est bien qui finit bien: l'ondine, touchée par sa bonté, lui fit don de l'eau salvatrice.

#### LE LIEU ET SES ESPRITS

Un des hauts lieux d'énergie de Suisse! L'eau de la rivière sort de terre par une grande cavité creusée dans la roche. La cascade se forme ensuite et atterrit dans une vasque de pierre, quelque dix mètres plus bas. Baigné d'embruns, le lieu est empreint d'une atmosphère magique... où s'épanouissent, dit-on, naïades, ondines et même une vouivre.

#### L'EXPÉRIENCE

Prenez place sur l'une des passerelles en travers du cours d'eau et laissez-vous imprégner par les bienfaits – humides! – de l'endroit. Pensez très fort à ce qui vous ferait du bien, de la détente, un cœur plus léger, de la sérénité, et restez centré, à l'écoute de vous-même, le temps de sentir un mieux.

**PRATIQUE** En voiture: depuis Broc, dirigez-vous vers Charmey puis suivez les panneaux «Cascade de Jaun». En train: depuis la gare de Bulle, prenez un bus pour l'arrêt Jaun-Dorfplatz (30 min).

#### LA CASCADE DE JAUN (FR)

La cascade et les environs de la vieille église de Jaun se trouvent dans un puissant champ de force.

