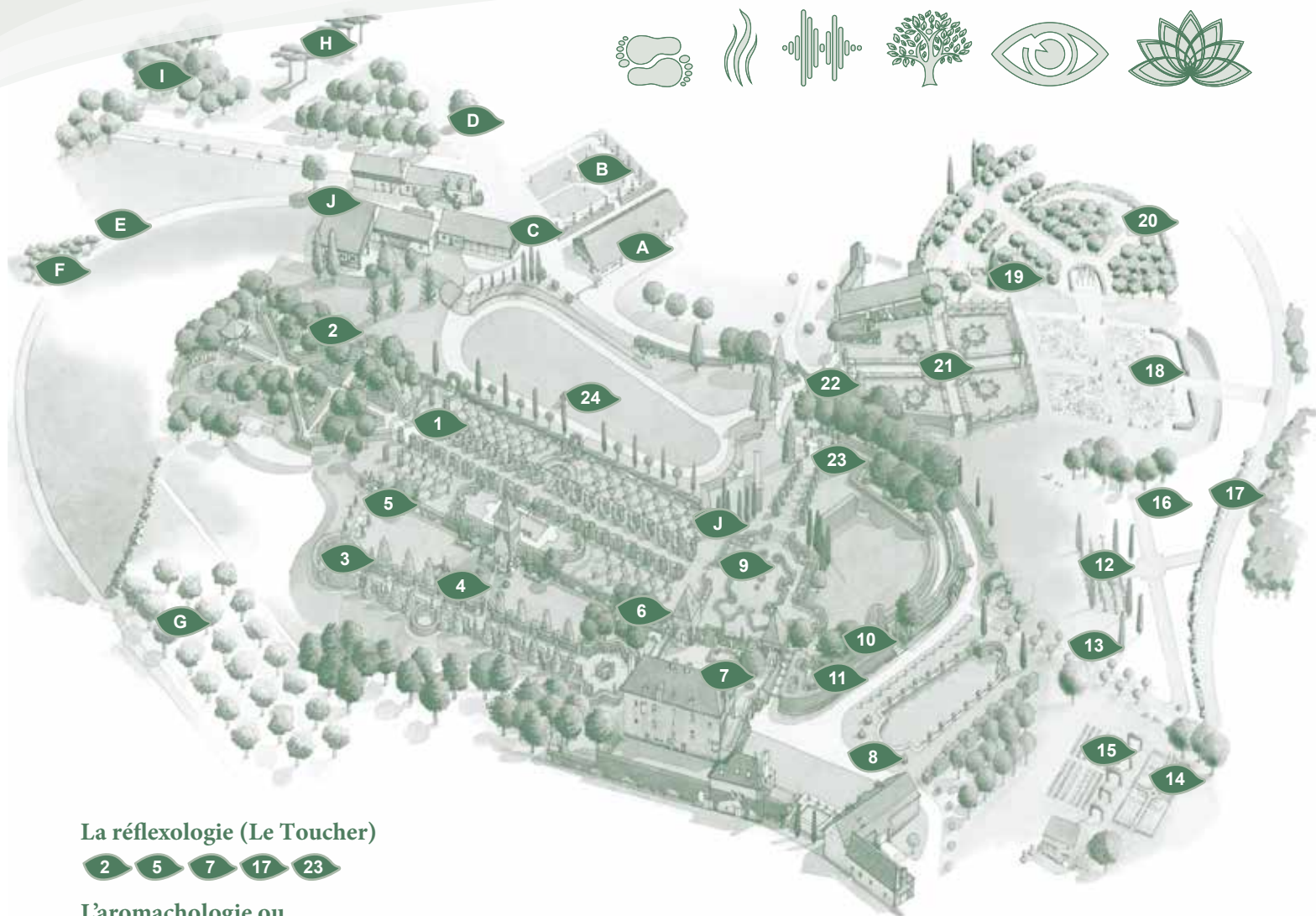


A close-up photograph of a flowering branch. The branch is green and bears several white, five-petaled flowers with prominent yellow stamens. Interspersed among the open flowers are numerous buds, some of which are a vibrant pinkish-red color. The background is a soft, out-of-focus blur of similar colors, suggesting a garden setting.

# Eyrignac ET SES Jardins

*Découverte sensorielle  
d'Eyrignac et ses Jardins*

Le jardin dans son ensemble se prête à toutes les pratiques.  
Les numéros signalent les endroits particulièrement adaptés à une pratique spécifique.



### La réflexologie (Le Toucher)

2 5 7 17 23

### L'aromachologie ou l'olfactothérapie (L'Odorat)

6 15 18 21

### La sonologie ou sonothérapie (L'Ouïe)

5 7 8 17 21 I

### La sylvothérapie

5 17 23 I

### La contemplation (La Vue)

14 20 21 23 B J

### La méditation en pleine conscience

5 11 17 20

- 1 Allée des Charmes
- 2 Pagode Chinoise
- 3 Chambre de Verdure
- 4 Allée des Vases
- 5 Parterre de gazon
- 6 Arcades néogothiques anglaises
- 7 Manoir, Chapelle romane, Pigeonnier
- 8 Miroir et Communs
- 9 Parterre à la Française
- 10 Volière
- 11 Chambre des Amoureux
- 12 Pépinière
- 13 Lavoir et Allée de la Vierge

- 14 Jardin Potager
- 15 Jardin Fleuriste
- 16 Basse-cour de Topiaires
- 17 Jardins des Sources
- 18 Quatre Carrés : le Reflet du Ciel, le Jardin des Vagabondes, le Jardin d'Ivresse, le Jardin des Filles du vent
- 19 Jardin de l'Olivier
- 20 Bellevue
- 21 Jardin Blanc
- 22 Torii japonais
- 23 Terrasse enchantée
- 24 Pavillon de repos

### *Autour des jardins :*

- A Billetterie, boutique et toilettes
- B Jardin de l'Orangerie
- C Restaurant, Salon de Thé
- D Parkings
- E Truffière
- F Table d'orientation
- G Noyeraie
- H Aire de pique-nique
- I Domaine Forestier
- J Boucle de randonnée sur les sentiers botaniques

### La réflexologie (Le Toucher)

2 5 7 17 23

La réflexologie est une pratique ancestrale originaire de Chine aux multiples bienfaits. Son action sur le physique et le psychique résulte des pressions sur les zones "réflexes" qui se trouvent sous la voûte plantaire. En marchant pieds-nus dans les jardins, vous sollicitez les points d'acupression et votre sens du toucher.

L'ensemble du parcours se prête à la réflexologie. Ressentez le moelleux des tapis d'herbe, soit encore frais de la rosée du matin, soit chauffés par la chaleur du soleil, soit tempérés car à l'ombre des feuillages. Laissez-vous guider de texture en texture, de ressenti en ressenti.



### La sonologie ou sonothérapie (L'Ouïe)

5 7 8 17 21 1

Arrêtez-vous, prenez un temps d'observation. Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez pour apprécier le silence. Puis, tendez l'oreille. Vous discernerez, ici, le bruit de l'eau qui ruisselle ou qui jaillit, le chant du vent plus ou moins fort, le bruissement des feuilles, le bruit des pas, étouffés dans le gazon, roulant dans les graviers, glissant dans le sable, le chant d'un oiseau, un insecte qui bourdonne.

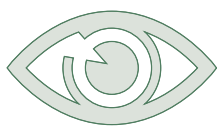


La sonologie aide à prendre conscience de notre environnement. En accordant notre respiration avec la respiration du monde, l'harmonie entre le microcosme et le macrocosme se produit.

### La contemplation (La Vue)

14 20 21 23 B J

La vue est le sens privilégié dans le jardin à la Française, tout est fait pour plaire au regard : une perspective, un effet d'optique, un point de vue, etc. Voir, observer, contempler sont 3 actions successives. Par défaut, les yeux regardent le jardin, mais le comprennent-ils ? Identifient-ils les lignes, les effets de perspectives, les compositions de formes ? La compréhension implique une phase d'observation pour rendre intelligible le jardin. Alors devant l'art déployé pour agencer les lieux, l'état contemplatif s'installe. L'harmonie du jardin s'impose à vous.



### L'aromachologie ou l'olfactothérapie (L'Odorat)

6 15 18 21



Les odeurs sont sources de nombreuses émotions : plaisir, joie, tristesse, dégoût, rejet, mélancolie, etc. Elles peuvent apaiser, détendre, purifier. Dans le jardin médiéval, le sens de l'odorat est le sens dominant car il a la faculté de réveiller la mémoire et de faire remonter des souvenirs à la surface. Le jardin regorge d'odeurs plus ou moins perceptibles selon les végétaux, selon le temps qu'il fait. Certaines odeurs sont plus perceptibles après la pluie, d'autres lorsque le soleil irradie. Dans le jardin à la française, les notes sont boisées. Vous pourriez sentir l'if, le buis, le charme. Dans les jardins bucoliques, les notes sont florales. La Roseraie embaume les fleurs blanches ; les fragrances du jardin fleuriste sont sophistiquées ; dans les quatre carrés, la végétation exhale le parfum léger des fleurs des champs.

### La sylvothérapie

5 17 23 1

Les arbres qui nous entourent sont le lien entre le ciel et la terre. Observez leurs feuillages qui se découpent sur ciel, leurs branches, leurs troncs et devinez le cheminement de leurs racines dans le sol. Ecoutez les arbres, le bruissement de leurs feuilles. Sentez leurs odeurs. Fermez les yeux et mettez votre main sur leurs troncs ; ressentez les textures des écorces, les plis, les creux, leur douceur ou leur rugosité. Laissez-vous porter par la sérénité des arbres. Si vous le souhaitez, vous pourrez, une fois votre visite du jardin terminée, faire un bain de forêt, que les japonais appellent "shikrin-yoku" pour poursuivre votre oxygénation.



### La méditation en pleine conscience

5 11 17 20

Tout au long de votre parcours nous vous invitons à prendre le temps de faire une pause de quelques secondes, de quelques minutes pour observer votre état. Asseyez-vous sur un banc, sur l'herbe, sous la Pagode, là, où vous avez envie de vous arrêter. Ne faites rien, fermez les yeux, inspirez, expirez lentement et ressentez vos émotions. Ne cherchez pas à les modifier, accueillez-les comme elles sont. Faites plusieurs pauses et observez l'évolution de votre ressenti.



## S'éloigner de la ville, se ressourcer dans la Nature

Eyrignac et ses Jardins sont le modèle de la villa dite “suburbaine”, une résidence accessible rapidement et aisément depuis la ville, ici, Sarlat-la-Canéda, tout en étant suffisamment éloignée de celle-ci pour offrir à son propriétaire et à son entourage, une parenthèse de calme et de silence, à l'écart de l'effervescence citadine.

Ce besoin de quiétude, qui se traduit par une immersion dans la Nature, date de l'Antiquité. Les textes, notamment rédigés par Pline Le Jeune (I<sup>er</sup> siècle ap. J.-C.), évoquent ces magnifiques demeures accompagnées d'un jardin jouissant d'une vue imprenable sur le paysage environnant. Le jardin se prête particulièrement à ce retour à la Nature, une Nature sécurisée, cocon idéal pour se reconnecter à soi-même physiquement et psychiquement par le biais de l'éveil des sens.

A la Renaissance, le modèle de la villa suburbaine est remis au goût du jour. L'architecte Leon Battista Alberti (XV<sup>e</sup> siècle) loue les bienfaits qu'elle apporte à ses hôtes, tant au corps qu'à l'âme. Les nombreuses villas construites autour de Florence pour les Médicis témoignent de cet usage qui gagne la France au XVI<sup>e</sup> siècle.

Situé sur les hauteurs, offrant un climat tempéré, une terre généreuse où 7 sources jaillissent, une faune et une flore abondantes, une vue sur les collines du Périgord Noir, le domaine d'Eyrignac est un doux paradis.

Nichés au cœur de ce domaine de 200 ha, tel un joyau dans un écrin de verdure, les jardins, immuables, entourent le Manoir familial du XVII<sup>e</sup> siècle d'un théâtre végétal où se joue le spectacle de la Nature. Entièrement recomposés à partir de 1965 par Gilles Sermadiras, les Jardins du Manoir d'Eyrignac sont ouverts au public depuis 1987 et ont été labellisés “jardins remarquables” en 2004.

Au cours de votre promenade, vous découvrirez les 300 topiaires d'ifs, de buis, de charmes et de lierre, véritables sculptures végétales façonnées par la taille manuelle, les tapis de gazon, les fontaines, les bassins, la roseraie et les jardins de fleurs et de légumes qui composent le jardin français et les jardins champêtres ainsi que les sentiers botaniques du domaine.

