

LE FIGARO MAGAZINE

SANTÉ
LES ÉTONNANTS
BIENFAITS DU
JEÛNE

LES CONSEILS
DU DR FRÉDÉRIC SALDMANN

AND : 5,0 € - CH : 6,20 CHF - CAN : 10,20 \$C - D : 6,20 € - ESP : 6,20 € - ITA : 6,20 € - MAR : 64 DH - ANTILLES : 7,20 € - PORTCONT : 6,20 € - REU : 8,70 € - CAL : 2,300 XPF - BELLOX : 6,70 € (Le Figaro Magazine + Madame Figaro)

M 05918 - 2256 - F: 5,00 €



LE FIGARO MAGAZINE

SPÉCIAL BIEN-ÊTRE

Thalasso et thermalisme, un océan d'innovations p. 96.
Carnet d'adresses au fil de l'eau, salon Les Thermalies p. 102.
Autour du monde, 6 voyages régénérants p. 104.
Repérages en France, 3 programmes wellness à suivre p. 108.

Par Marie-Angélique Ozanne et Marine Sanclemente, avec Astrid Taupin



Destinations spas

SIX VOYAGES RÉGÉNÉRANTS

Pour conclure un voyage au long cours, la tendance est aux extensions wellness. Plus enrichissantes qu'un séjour balnéaire, ces retraites holistiques amorcent une vraie remise en forme physique et mentale. Pour rentrer reposé, rasséréné.

1 - INDE

COMBO AYURVÉDA ET SOWA RIGPA

A 45 minutes de vol au nord de Delhi, lorsque l'avion amorce sa descente sur Dehradun, un tapis vert profond veiné de rivières asséchées s'étire à l'infini. Au loin, le lavis bleuté des pics de l'Himalaya se fond dans l'azur. C'est dans ce paysage sylvestre au pied des montagnes de l'Uttarakhand, État frontalier avec le Tibet et le Népal, que le wellness resort Vana s'est installé il y a maintenant 10 ans. Passé sous pavillon Six Senses l'an dernier, il demeure une des meilleures retraites d'Asie pour se détendre, se libérer (de kilos superflus, de charges mentales, d'insomnies, etc.), puis retrouver tonus, équilibre et harmonie du corps et de l'esprit. Ce n'est pas un hôtel classique. On y séjourne exclusivement pour suivre des programmes de bien-être conçus sur 5 (minimum), 7, 14 ou 21 jours. Son concept s'appuie sur trois piliers : le yoga, l'ayurvéda et, plus original, la sowa rigpa ou médecine traditionnelle tibétaine, non reconnue par l'OMS mais très populaire dans la région.

Quand en 1959, le dalaï-lama et nombre de ses compatriotes quittent le Tibet pour l'Inde, ils trouvent d'abord refuge à Mussoorie (à 30 km de Dehradun). Une communauté s'installe dans les environs où elle cultive sa religion (le bouddhisme), ses traditions et ses croyances. Pour les Tibétains, les principes de vie se basent sur les 5 éléments et les 3 humeurs (Lung, Tripa et Pekan). La sowa rigpa (littéralement « science de la guérison »), dont le traité fondateur médiéval est une compilation de médecines chinoise, indienne et grecque, vise à rétablir l'équilibre des énergies du corps, garant d'une bonne santé physique et psychique. Son approche repose sur 4 axes : l'alimentation, le comportement, la pharmacopée et les soins. L'équipe du centre de sowa rigpa de Vana a été formée au Men-Tsee-Khang, l'Institut de médecine et d'astrologie tibétaines du gouvernement tibétain en exil à Dharamsala.

Dès l'arrivée au Six Senses Vana, tout est mis en œuvre pour éviter aux hôtes la moindre source de stress. Entouré d'une

forêt de sals, le resort écoresponsable se niche dans un jardin de 8 hectares, entre bamboueraie, litchiraie, parc contemplatif bordé de teks, manguiers, camélias géants, bougainvilliers... Un cadre luxuriant et apaisant.

Les premières consignes de Vana : pas de portable, d'ordinateur, ni de photo dans les espaces communs pour ne pas importuner les autres. Dans votre chambre, une garde-robe (pantalon souple, kurta, caftan, châle, paréo et Crocs) est rangée dans le dressing. « Nous nous sommes aperçus que les hôtes se tracassaient pour savoir ce qu'ils allaient porter : ai-je le bon dress code ? Assez de vêtements pour faire du yoga, aller dîner, remplacer une tenue tachée par l'huile de massage ? Pour leur éviter ces questions encombrantes, nous leur proposons gracieusement un vestiaire adéquat et élégant, renouvelé chaque soir ; tout le monde apprécie », nous confie le Dr Prashant. Diplômé en ayurvéda, le praticien réalise le « wellness screening » et la consultation d'entrée. Cela lui permet de déterminer le régime alimentaire et le programme sur mesure que nous allons suivre. En plus de la pension complète (cuisine vraiment savoureuse), du soin quotidien personnalisé (mélange d'ayurvéda – dispensé par des « thérapeutes » expérimentés du Kerala – et de sowa rigpa – non invasif –) et des sessions privées de yoga ou méditation, le Six Senses Vana propose chaque jour une multitude d'activités sportives, artistiques, de conférences, d'ateliers, de méthodes de relaxation... en accès libre et sans réservation de 7 h à 19 h. On peut suivre en groupe un cours de poterie, apprendre la flûte, jouer au badminton, suivre un atelier de cuisine ayurvédique, travailler son souffle, faire du yoga, prendre un bain sonore, écouter une conférence sur le bouddhisme... La liste est prodigieuse ! Parmi les installations, on trouve deux piscines, un hammam et une salle de gym très bien équipée. Et avec supplément, il est possible d'ajouter à la routine quotidienne des thérapies naturelles : acupuncture, watsu, réflexologie, ostéopathie... La philosophie bienveillante et la dimension spirituelle du lieu infusent progressivement. La méthode de transformation est douce et durable. Comme l'a écrit une jeune femme dans le livre d'or : « Une parenthèse merveilleuse sans maquillage, sans appareil, sans réseaux sociaux... recentrée sur l'essentiel, le bonheur. »

Marie-Angélique Ozanne

Six Senses Vana ([Sixsenses.com/en/resorts/vana](https://www.sixsenses.com/en/resorts/vana)).

L'agence Exclusif Voyages (01.42.96.00.76 ; [Exclusifvoyages.com](https://www.exclusifvoyages.com)) propose un séjour de 5 nuits en chambre double, pension complète, pour une cure « Detox » comprenant la consultation wellness, 3 cours de yoga ou fitness ou méditation privés, 7 soins spécifiques, 1 lavage yogi du côlon. À partir de 6 470 € par personne, vols aller-retour Paris-Dehradun via Delhi et transferts inclus.