

lefigaro.fr/madame

madame

FIGARO

RENCONTRE EXCLUSIVE
BRIGITTE
MACRON
& NICOLAS
GHESQUIÈRE
Le style en partage

Retraites sérénité, massages
sous HYPNOSE, *cures*
holistiques... On ne compte
plus les nouveaux RITUELS
de bien-être guidés par
LA SPIRITUALITÉ.



CORPS & âme

Les spirit SPAS

DANS LA SÉRIE À SUCCÈS DIFFUSÉE
SUR AMAZON PRIME EN 2021, *Nine Perfect Strangers*,
Nicole Kidman dirige un centre wellness très exclusif, accueillant
neuf personnes aisées, décidées à reprendre leur vie en main
au travers d'une cure de jouvence très « hypnotique ». Un sujet
bien dans l'air du temps car le concept de conscience spirituelle,
de reconnexion corps-esprit et de spiritualité wellness s'impose
comme un sujet majeur pour l'industrie du bien-être dans le
monde entier. L'idée est de nous aider à déconnecter, à profiter
pleinement de l'instant, et d'augmenter les effets positifs d'un
soin en induisant un état de conscience modifié. En effet, qui
n'a pas « gâché » son heure de massage en ressasant sa *to-do list*
de la journée ? On atteint habituellement ce vrai lâcher-prise
grâce à la méditation, l'hypnose, la respiration méditative
ou d'autres techniques holistiques qui ont fait leur entrée dans
de nombreux spas. Quelques exemples qui sortent de l'ordinaire,
en toute sécurité. Qui dit spiritualité dit aussi vigilance !

SE PURIFIER à toute vapeur

EN BELGIQUE : quand on passe les portes de Waer Waters,
près de Bruxelles, le temps s'arrête. Tout commence par la détox
digitale car, dans ces 12 000 mètres carrés dédiés à la détente,
smartphones et tablettes sont interdits. En inaugurant ce temple
du bien-être, la famille Coppens s'est donné pour mission de
permettre à ses adhérents de « courtes renaissances ». Outre les

innombrables saunas, hammams, bains et salles
de relaxation extérieures et intérieures, les lieux
proposent un programme d'animations et de
rituels pour une immersion totale physique
et psychique. Au choix, séances de méditation
du son (selon le rituel tibétain), cours de yoga
(yin, vinyasa), sessions de repos en grotte de
sel (dont 45 minutes valent l'équivalent de deux

LA JEUNESSE, ÇA SE MÉDITE

« Les ressentiments et l'anxiété modifient nos
traits en contractant nos cordes platysmales au niveau
du cou, ce qui a un impact sur la forme du visage
et son harmonie en général, explique Laura K. Degraace,
hypnothérapeute, facialiste et propriétaire du salon Aura
Esthetic, à Paris. Idem pour nos muscles abaisseurs de
la lèvre inférieure, qui accentuent l'air fatigué. L'hypnose,
la respiration holotropique ou la méditation viennent
agir sur notre état de conscience pour apporter une
décontraction générale et un état de bien-être profond.
L'effet est quasi immédiat sur le visage. »

jours face à la mer), mais également une expérience plus surprenante inspirée d'un rituel finlandais et nommée *Aufguss* (infusion, en allemand). Pendant 15 minutes, dans un sauna qui diffuse une musique transcendante, un « meneur de show » ou « maître vapeur » s'engage dans une chorégraphie surprenante à l'aide d'une serviette imprégnée d'extrait de bouleau et d'eucalyptus, jouant avec glace pilée et huiles essentielles. On en sort impressionnée, relaxée, et parfois émue.

waerwaters.com. À partir de 150 € par personne pour une nuit.

À PARIS : dans le XV^e arrondissement, on peut découvrir un rituel du même genre en version slave au *Banya Kupala*. Ceint d'un pagne, le maître vapeur nous conduit dans le sauna où la séance fouettage/massage sous vapeur à l'aide de rameaux de bouleau a lieu. Un ballet qui balaie le corps recto verso pour le nettoyer et le tonifier. Une fois bien rouge, on a droit à une douche froide, puis à une immersion dans de l'eau glacée. On se remet avec une phase de relaxation dans le foin ou sur un hamac, des tisanes maison et autres surprises thermiques. Un dépaysement total qui purifie physiquement, spirituellement, et donne un sacré coup de fouet.

kupala.fr

AU MEXIQUE : référence dans le domaine du bien-être et de la longévité, la *Sha Wellness Clinic* ouvre un nouvel établissement dans un décor de rêve avec vue panoramique sur la mer turquoise des Caraïbes. En plus des diagnostics médicaux de pointe, de l'alimentation saine, de l'activité physique et de la stimulation cognitive, on peut y expérimenter le *temazcal*, une pratique médicinale chamanique pratiquée depuis des millénaires. En pleine nature « guérisseuse », la cérémonie se déroule dans une hutte de sudation – qui symbolise le ventre de la terre –, où plantes et chants libèrent toxines et émotions.

shawellness.com

QUAND ON DÉSTRESSE en ville

Parfois, on ne va pas à l'hôtel pour simplement dormir, mais plutôt pour déposer ses valises de fatigue nerveuse. Deux adresses à Paris.

À PIGALLE : si vous ne connaissez pas encore le *Hoy Hôtel*, ce lieu dédié au bien-être pourrait devenir votre nouveau QG. Il développe en effet un nouveau concept d'hospitalité : celui du bien-être et de la déconnexion au cœur d'un des quartiers les plus animés de la capitale. Au menu, des dizaines de workshops dédiés au wellness et liés à la spiritualité. On peut y tester une séance d'hypnotherapie et bain sonore pour mieux gérer l'anxiété, un éveil et une méditation par l'argile pour laisser l'esprit voyager, une expérience *Wim Hof* pour oser un premier bain de glace... Une carte de soins et massages en partenariat avec la marque *Ho Karan*.

hoyparis.com

À L'HÔTEL BRACH : imaginée par Céline Benche, la méthode *Harawell* est une retraite urbaine de 4 heures, qui allie rééquilibrage physique, énergétique, mental et émotionnel. Elle s'appuie sur trois dimensions : la dimension esprit/corps ; la dimension temps, passé/présent/futur ; la dimension de l'équilibre masculin/féminin.



Au *Sha Wellness Clinic*, au Mexique.

Elle commence par une réactivation du fameux *hara*, notre centre d'énergie vitale, et la pratique de mouvements spécifiques inspirés du Protocole *Source d'OEM* (*Ortho Energy Method*, créée par le Dr *Christian Roche*). Cette dernière repose sur la géographie énergétique du corps et agit par la stimulation précise de points et de zones cutanées. Céline Benche promet des résultats immédiats et durables sur la vitalité, le calme et la légèreté.

La séance de 4 heures peut s'envisager en plusieurs rendez-vous, selon ses disponibilités.

La retraite urbaine de 4 heures : 650 €.

La séance de rééquilibrage énergétique

Protocole *Source OEM* (1 heure) : 200 €.

Chacune permet l'accès à la piscine, au hammam, au sauna et à la grotte de sel de *Brach Paris*. ●

harawell.fr. Infos et réservation : celine@harawell.fr

Tel. : 06 08 42 72 85.

QUE DES BONNES ONDES

Les grandes marques de l'hospitalité comme *Sofitel*, *MGallery* ou *Emblems* développent, elles aussi, des programmes bien-être sur mesure. On découvre...

À TROUVILLE : *The Purist Retreat & Spa*, à l'hôtel *Cures Marines MGallery*. Des soins pour se ressourcer, du mouvement pour se reprogrammer, de la nutrition pour se rééquilibrer, du sommeil pour se rephaser. Chaque client communique la priorité de son séjour : retrouver des forces, mieux dormir, perdre du poids ou découvrir la méditation.

Plus d'infos sur lescuresmarines.com

À CASSIS : l'iconique établissement de la Riviera, *Les Roches Blanches*, promet un voyage holistique qui vise à réveiller vos énergies positives. L'offre de 450 euros par jour vous connecte aux éléments naturels environnants, la roche, la mer, le vent, sous la houlette de praticiens certifiés en *kundalini*, *breathwork*, *ecstatic dance*, bain glacé, *sound bath*, méditation, *ayurveda*...

Plus d'infos sur roches-blanches-cassis.com