



VOGUE

PARIS

bien-être

**L'ART DE
PRENDRE SOIN
DE SOI**

Ma petite retraite en Inde.

Par FRÉDÉRIQUE VERLEY.

*Du yoga pur et dur
au nettoyage du nez,
à grandes eaux, en passant
par l'alimentation selon
son dosha, la retraite
AYURVEDIQUE est
une expérience INTENSE
et FORTE qui nous
change en profondeur.
En voici un condensé sur
quatre jours.*



Jour 1:

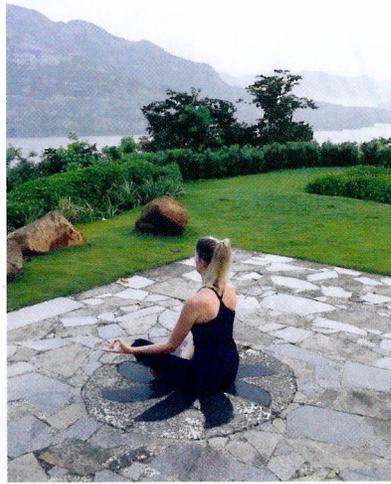
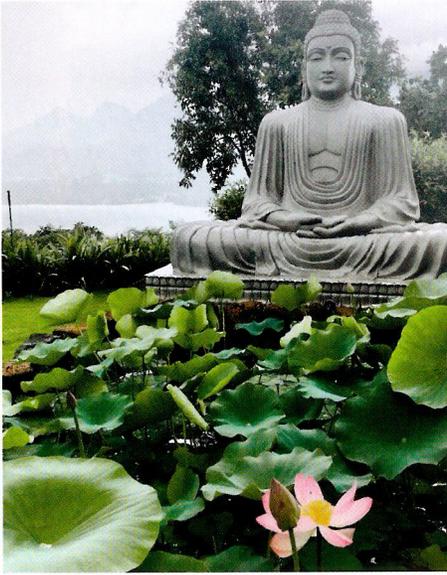
Au-delà du choc culturel, inhérent à toute arrivée en Inde, le trajet de l'aéroport à l'Atmantan (4h 30 de routes chaotiques), de nuit, est une épreuve. Qui s'arrête dès qu'on franchit les portes de l'hôtel. Situées dans une vallée luxuriante de 42 hectares, les 106 villas sont accrochées à flanc d'une montagne très riche en quartz censé libérer les émotions, pour ensuite nous recharger en bonnes énergies. Dans ce paysage magique, empreint à la fois de force et de sérénité, le motto «be transformed» prend effectivement tout son sens. On commence la retraite par la traditionnelle consultation ayurvédique pour connaître son *dosha*. *Vata* (air/éther) pour ma part, à savoir toujours en mouvement, enthousiaste à tendance angoissée, avec la peau sèche, parfois des soucis de digestion, un dérèglement du sommeil. Pour rééquilibrer l'élément air, il faudra manger chaud, doux et sucré, des graines, des racines, des œufs, boire beaucoup d'eau (tiède, notamment après chaque repas). Et me constituer une routine calmante, en pensant à méditer et à bien respirer. Car l'important pour les vata, c'est la «detoxification of the mind», comme me l'explique mon médecin ayurvédique (l'un des sept du centre), après m'avoir fait remplir un questionnaire long comme le bras, examiné les pouls, les yeux et la langue. D'ailleurs, après la séance de méditation dans l'amphithéâtre extérieur, avec vue sur les montagnes et le lac de Mulshi en contrebas, le dîner, plus ou moins sucré, plus ou moins protéiné, plus ou moins épicé, est adapté à chaque personne. La cuisine, préparée par une chef, à base de légumes, céréales, graines et fleurs issus des potagers bios environnants (à 85 %), est aussi jolie à contempler que délicate à déguster. Puis au lit, après avoir siroté un breuvage marron, nommé Triphala, censé nous aider à digérer tout en rééquilibrant les doshas. Ressenti : encore perturbée par l'énergie de la ville, je vis assez mal la détox digitale, perçue comme une contrainte. Le paysage est splendide, mais je le regarde comme une carte postale, sans avoir l'impression d'y évoluer...



*L'Atmantan est posé
sur une montagne
très riche en QUARTZ
censé libérer nos
émotions, pour ensuite
nous recharger en
bonnes énergies.*

Jour 2:

7 heures, lever sans encombre malgré le décalage horaire (3 h 30), pour aller checker sa composition corporelle. Au-delà de la classique répartition masse maigre, masse grasse et eau, on découvre son taux de graisses viscérales (celui qui ne se voit pas), le nombre de calories à ne pas dépasser par jour (1 232 kcal précisément) et les muscles à travailler membre par membre (mon côté droit étant plus musclé que mon côté gauche). Après un examen complet de la force des grands groupes musculaires et de la flexibilité de chaque articulation, on sait exactement où sont nos faiblesses (épaules, trapèzes, cervicales dans mon cas) et on repart avec une série d'exercices à faire toutes les heures au bureau (rotation des épaules, rotation du buste droite, gauche et étirement du dos). Ensuite, on traverse le centre wellness de 20 000 m² pour faire une première séance de hatha yoga sur l'immense terrasse qui surplombe les jardins exotiques, en chantant des mantras face au soleil levant. On enchaîne sur un soin ayurvédique Abhyanga, massage à quatre mains assez énergique, avec une huile qui sent (trop ?) fort le curry, pour là encore faire circuler les énergies et rééquilibrer les doshas. Ressenti : en déambulant dans le jardin, je marche moins vite. Les énergies qui tourbillonnent généralement dans le haut du corps sont en train de redescendre pour me réancrer dans l'ici et maintenant.



Jour 3

Au saut du lit (6h 30), direction la séance de *kriya*, un cérémonial original avec nettoyage du nez où l'on fait couler l'eau chaude d'une narine à l'autre (l'impression de me noyer en ce qui me concerne), nettoyage de la gorge (avec gargarismes très chics à l'eau salée) et des yeux (ouverts successivement dans de l'eau claire). On se sent plus pure et plus légère après, pour enchaîner sur le yoga matinal, c'est sûr. Après un petit déjeuner à base de jus, graines, fleurs et céréales (tout est divin), on teste le fameux *shirodhara*, avec un filet d'huile qui coule en continu sur le troisième œil pour calmer le système nerveux et apporter la paix. C'est un fait, on flotte sur un nuage de bien-être. Les pensées, elles, semblent s'être retranchées dans un espace éloigné. Une impression de flottaison qui se prolonge dans la piscine d'eau salée exempte de produits chimiques où l'on suit un cours d'aqua-jam, à la fois fluide et tonique. Avant de finir dans un bain chaud aux pétales de fleurs, huile de jasmin et sels de l'Himalaya qui nous attend dans notre chambre. Ressenti : j'évolue au ralenti, en retrait par rapport à mes préoccupations habituelles, mais plus connectée au lieu, à ce qui m'entoure. Avec un pouls que je sens pulser dans tout mon corps, comme si j'étais plus présente à moi-même.

Pendant qu'on flotte sur un nuage de BIEN-ÊTRE, les pensées semblent se retrancher dans un espace éloigné.

On s'occupe de vous avec amour, avec l'intention ultime de vous rendre

«KARMIQUEMENT CLEAN».

Jour 4

En me dirigeant à l'aube vers le pavillon du *kriya*, puis à la séance de yoga matinale, je me sens moins éparpillée, plus recentrée, comme un arbre qui plonge ses racines loin dans le sol. Ici, l'intégralité du personnel est d'une gentillesse extrême. On s'occupe de vous avec amour, avec l'intention ultime d'être et de vous rendre «karmiquement clean». Un concept holistique bien plus intéressant que la simple détox corporelle. Dans cet esprit de bienveillance, le massage signature de l'Atmantan commence par une petite séance de méditation, une pierre dans chaque main (quartz du désert à gauche pour le soleil, pierre de lune à droite), avant de terminer sur le meilleur de chaque technique du monde (suédois, thaï, chinois, indien). On nous avait prévenus : le quartz de la montagne amplifie les sensations ainsi que toutes les émotions (joie, tristesse, colère) pour nous permettre de les évacuer. Ressenti : après un phénomène de yoyo émotionnel, je me sens d'un calme infini, avec une conscience exacerbée face aux éléments : un souffle d'air, des feuilles qui bruissent. Et même, en nageant dans la piscine, j'ai l'impression d'être caressée par de la soie. Le retour à la réalité risque d'être corsé.

Atmantan Wellness Center, Mulshi, Pune, Inde.
10 programmes «bien-être», de 3 à 28 jours. 2700 €
la cure ayurveda Panchakarma de 5 jours. atmantan.com