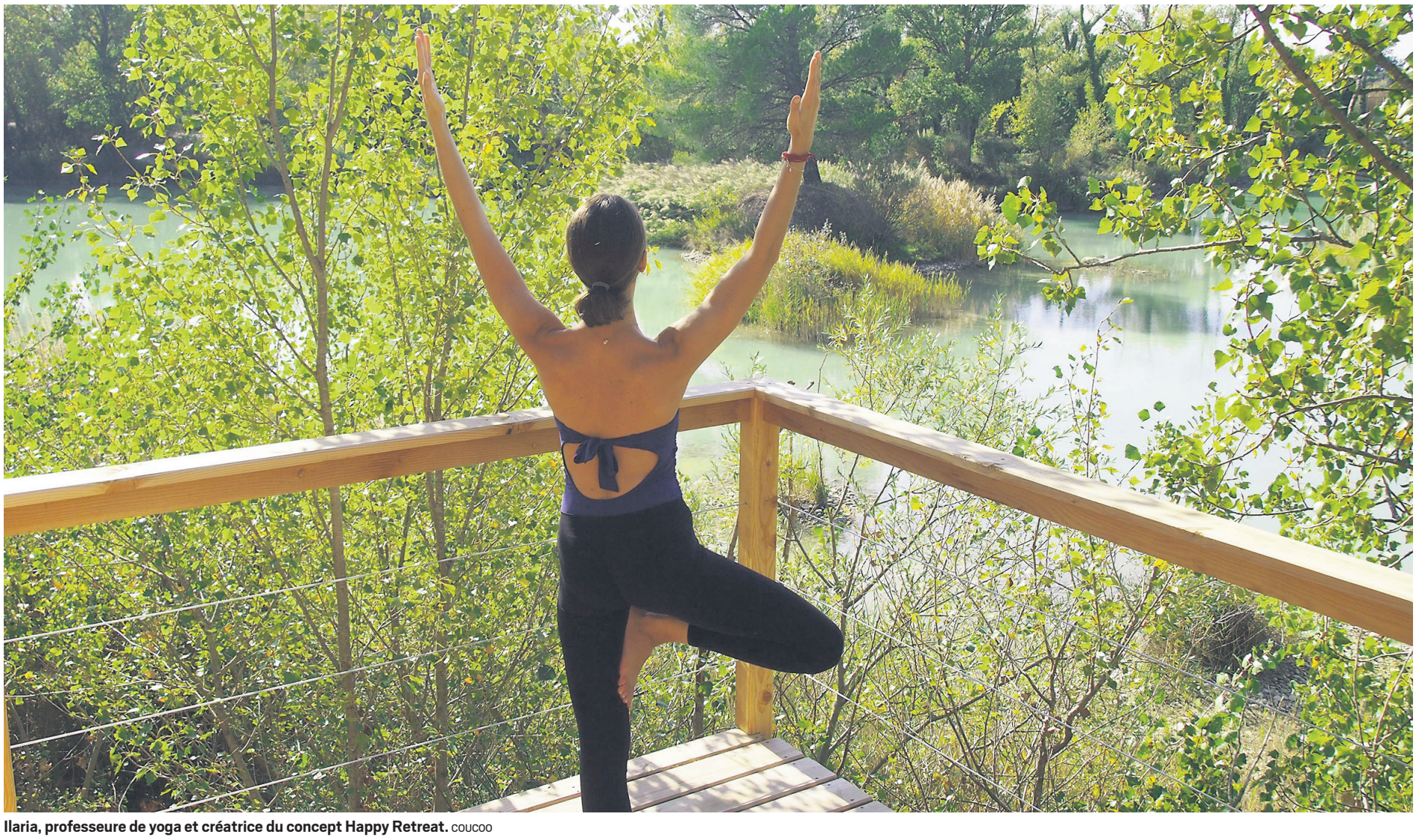
JDD_JDDG_3730_P040 --Folio Redactionnel-- 40



Ilaria, professeure de yoga et créatrice du concept Happy Retreat. COUCOO

LA BULLE DES RETRAITES

SLOW LIFE Les séjours de déconnexion personnelle n'ont jamais été aussi courus. Au programme, yoga, massages, méditation et jeûne

Ilaria perdait de vue *« le sens de la vie »*. Rien à faire, son poste en or dans la mode, pour lequel n'importe quelle *fashion addict* donnerait son plus beau sac Gucci, ne comblait pas ses espérances. Ilaria a alors fait une petite folie avec un trip existentiel qui fleure bon les années 1970 : six mois de *« réorientation spirituelle »*, d'abord dans un monastère de moines bouddhistes dans l'Himalaya puis en Inde pour une initiation à l'ayurvéda. À son retour, devenue professeure de yoga, elle a lancé son concept de Happy Retreat, la « retraite heureuse ».

Ses anciennes connaissances de la mode, toujours aussi surmenées, se ruent désormais sur ces parenthèses de bien-être hors du temps, dispensées dans des lodges de cabanes luxueuses en pleine nature. Elles s'y déconnectent de leur quotidien pour quelques jours, en suivant des cours de yoga, de nutrition, des séances de méditation, de danse, mais aussi d'aromathérapie ou de sylvothérapie, ces bains de forêt en vogue. Une retraite Yoga et Énergie positive est ainsi programmée à Sorgues (Vaucluse) fin septembre.

Ilaria a flairé le besoin de bien-être de CSP + aisés mais épuisés, aspirant à reprendre leur souffle pour s'éviter un burn-out. Bien sûr, il y a les vacances. Mais, à en croire l'essor de ce tourisme du bien-être, se détendre en famille ou entre amis serait devenu insuffisant pour déconnecter totalement. *« La recherche de bien-être n'est pas qu'un confort. Le stress et le mal-être augmentent en raison de l'accélération permanente de notre rythme de vie, de la digitalisation et d'un contexte économique incertain »*, constate Olivia Calcagno, fondatrice de Happy Folk, une communauté inspirée de la *slow life*, qui incite à ralentir nos modes de vie et qui tient son festival jusqu'à ce soir à La Recyclerie, à Paris.

Tout hôtel qui se respecte se doit aujourd'hui d'avoir son spa. Plus qu'un simple massage, le client y cherche un vrai lâcher-prise. Les retraites sont donc savamment dosées : une base d'entretien corporel (yoga, tai-chi), un peu d'équilibre nutritionnel (détox ou jeûne), quelques sessions de détente (massages, balnéothérapie) et juste ce qu'il faut de spiritualité pour donner du sens (méditation, sylvothérapie).

« Les demandes sont de plus en plus nombreuses. La retraite bien-être n'est plus l'apanage des hippies mais elle attire des urbains et des cadres dirigeants, poursuit Olivia Calcagno. *Même les entreprises remplacent leurs séminaires collaboratifs par des sessions de travail sur soi et de reconnexion aux autres. »* Fondateur des spas Cinq Mondes et auteur du livre *Le bonheur est dans la peau* (La Martinière), Jean-Louis Poiroux précise : *« Les gens ont désormais conscience d'une écologie personnelle plus globale que celle du simple massage. Les retraites répondent à ce besoin de retour à l'équilibre. »*

« Sensibiliser les gens à la circulation de l'énergie, à se reconnecter avec la nature »

Lui a vécu sa propre expérience il y a vingt ans en Asie : *« Lors de mes retraites d'ayurvéda et de yoga avec Sri Sri Ravi Shankar dans des ashrams, on se réveillait à 5 heures, on mangeait exclusivement végétarien, le confort était très spartiate, on faisait silence toute la journée. C'était difficile, mais les bienfaits étaient extraordinaires. »* Dormir sur une planche en bois, sortir d'un massage shirodhara le crâne imprégné d'huile chaude, se taire… Le nouveau candidat à l'harmonie n'est plus forcément prêt à renoncer à son confort, même pour atteindre le nirvana du zen. Les organisateurs des retraites d'aujourd'hui l'ont bien compris et veulent proposer une expérience toujours aussi authentique, mais avec un standing adapté. Cinq Mondes propose ainsi des Spa and Wellness retreats à Dubai en août, à Lausanne en septembre, à l'île Maurice en novembre.

Ce nouveau marché constitue une offre encore disparate qui s'adresse soit à des clients très aisés, soit à des purs adeptes de cures très strictes. Les hôtels de luxe ont sauté sur l'occasion pour diversifier les vacances haut de gamme. Ainsi, entre Ramatuelle et Saint-Tropez (Var), le superbe hôtel-villas de La Réserve a créé une retraite à visée holistique : après un entretien avec un ostéopathe, il propose un programme avec des séances de yoga et Pilates sur mesure, des marches d'oxygénation ou nordiques dans la nature environnante, des massages déstressants, de la balnéothérapie et des menus légers préparés par un chef. Mais, à 3.200 euros les cinq jours, hors hébergement, le bien-être se paye très cher.

À chaque retraite, sa thématique. Le yoga reste la plus répandue mais on trouve de tout. Des séjours jeûne et randonnée ou jeûne et massages (Le Jeûne heureux), les diètes médicalisées de la clinique Buchinger et les luxueuses retraites du palace italien de Merano. Des cures de détox digitales apprennent à oublier le portable. Le groupe hôtelier Como organise plusieurs séjours, dont un au Bouthan près des monastères (3.700 euros), où l'on déconnecte aussi bien en faisant du fitness qu'en se faisant masser, en s'initiant à l'ayurvéda et à la nourriture *healthy*.

Inspirée du mouvement slow, la vague de bien-être actuelle tend vers moins de tout : de nourriture, de bruit, de stress. Mais la retraite 2018 n'est plus forcément une ascèse. Dans ces bulles paradisiaques, nulle remontrance ne sera faite à celui qui décide de fumer une cigarette, de boire un verre de bon vin rouge ou de craquer pour un bon steak saignant… *« C'est le client qui choisit. S'il veut un hamburger, pas de problème »*, dit-on chez Como. Le client est en vacances, pas à l'école. Et il reste roi. Aux États-Unis, ces séjours sont devenus un marché juteux. Les *« spas destinations »* comme Canyon Ranch ou le Miraval Resort (Arizona) sont de véritables Disneyland de la forme.

« En France, on prend plus de distance. Qu'elle soit incarnée par un maître ou pas, la retraite est un phénomène de société, une parenthèse pour se retrouver », note Jocelyne Sibuet, fondatrice des hôtels Les Fermes de Marie, une des pionnières. Cet été à Megève (Haute-Savoie), elle organise une session avec le club de yoga branché Le Tigre (4 nuits de 1.189 à 1.449 euros). *« En quatre jours, on ne peut pas changer les gens du tout au tout. Mais on les sensibilise progressivement à la circulation de l'énergie, à la détente, à la reconnexion avec la nature. »* Le but : obtenir un déclic chez le participant, pour qu'il cultive un bien-être plus durable, tout au long de l'année. ●

CHARLOTTE LANGRAND

SYELA_JDD_3730_P040_PRINT_20B9_P040_SE0-R0-O0.pdf 07.07.2018 19:39:22 ISO newspaper 26v4 dal-svmapp12