

# VOGUE

FRANCE

15  
11 2017

N°1058

# WELL NESS



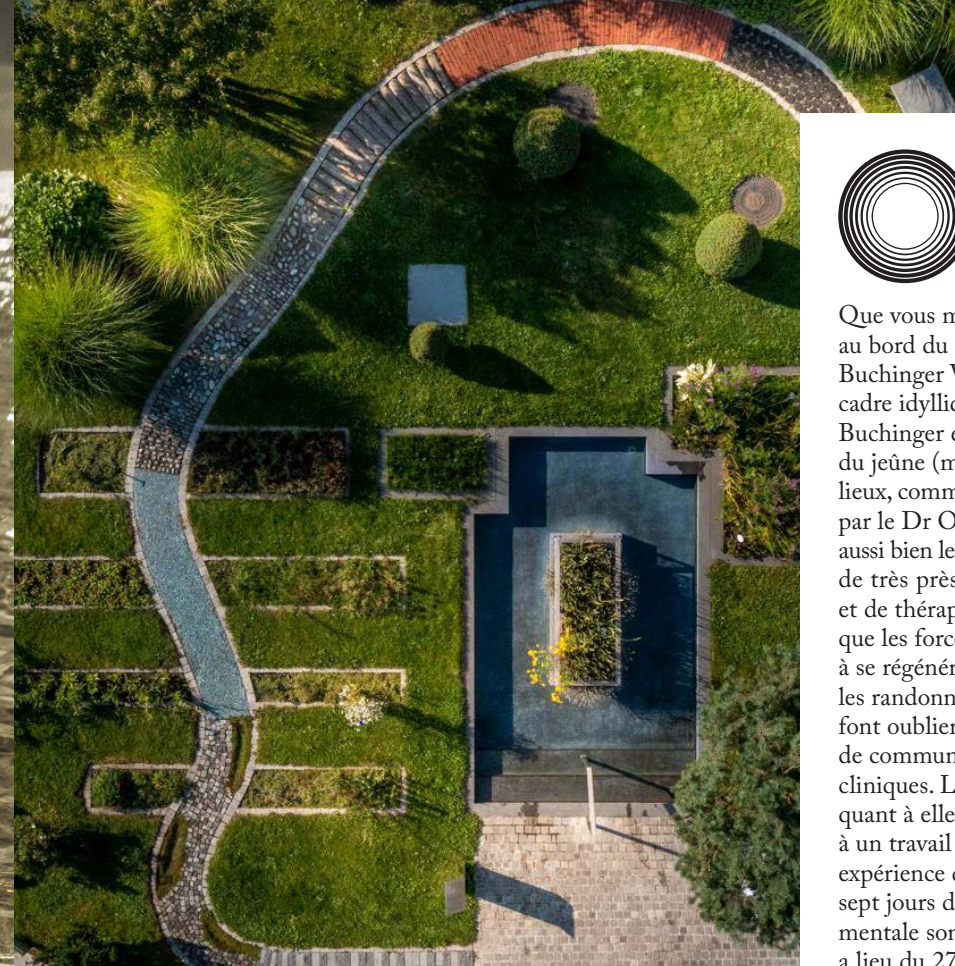
# VOYAGE INTERIEUR

VOGUE vous emmène dans un tour du MONDE  
des lieux MERVEILLEUX du bien-être.  
22 RETRAITES wellness pour soigner  
le CORPS et l'ESPRIT.



## Buchinger Wilhelmi Allemagne ou Espagne *Un protocole de purification.*

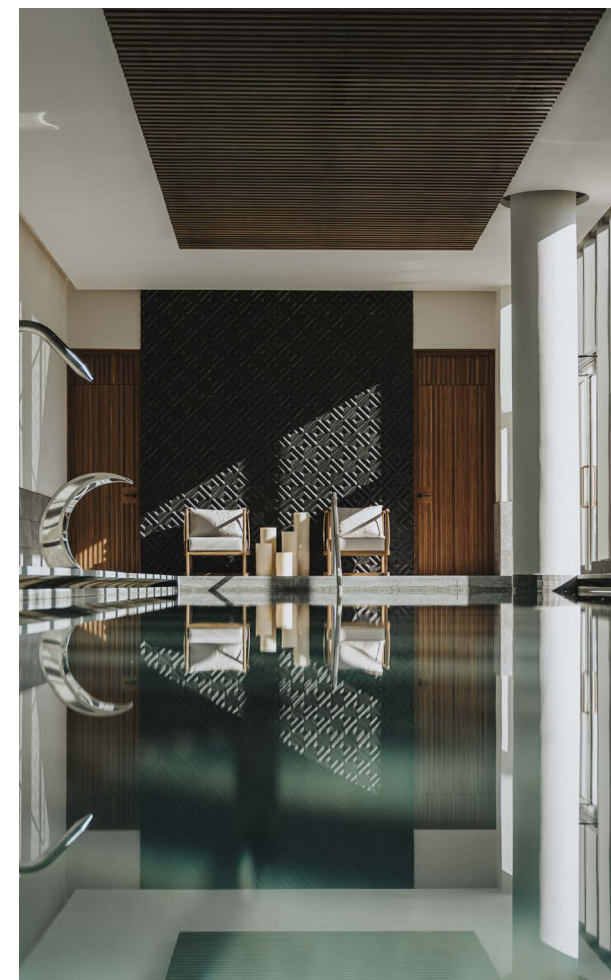
Que vous mettiez le cap sur Marbella ou en Allemagne, au bord du lac de Constance, pousser les portes d'une clinique Buchinger Wilhelmi mène à une expérience à part, dans un cadre idyllique et apaisant au bord de l'eau. Spécialiste mondial, Buchinger est devenu l'adresse qu'on se murmure entre initiés du jeûne (même si elle est aussi accessible aux plus novices). Les lieux, comme la méthode, ont été fondés il y a plus de 100 ans par le Dr Otto Buchinger, sur le principe qu'un jeûne purifie aussi bien le corps que l'âme. D'un côté, l'expérience, suivie de très près par une équipe multidisciplinaire de médecins et de thérapeutes, offre une pause à l'appareil digestif pour que les forces de guérison du corps s'activent et le poussent à se régénérer. De l'autre, les séances de yoga en extérieur, les randonnées et les sorties à vélo dans la campagne alentour font oublier la sensation de faim et participent à l'esprit de communauté, motivant et bienveillant, qui caractérise les cliniques. La méditation et les techniques de relaxation assurent quant à elles de retrouver le calme intérieur pour s'initier à un travail d'introspection salvateur, qui va de pair avec une expérience de jeûne bien menée. Deux fois par an, à Marbella, sept jours de méditation de pleine conscience et de détox mentale sont orchestrés par un moine bouddhiste (la prochaine a lieu du 27 au 31 octobre 2025). [Buchinger-wilhelmi.com](https://www.buchinger-wilhelmi.com)



## SHA Wellness Mexique

*Immersion dans le monde du biobacking.*

Pionnier dans les retraites high-tech, le SHA Wellness a prouvé le succès de ses méthodes à Alicante, ultra-fréquenté depuis plus de 15 ans. Il a inauguré une nouvelle adresse au Mexique. Sur une plage paradisiaque de Cancún, se dresse, depuis janvier 2023, un colosse immaculé, qui imite, vu du ciel, la forme de l'ADN. Son motto ? "Plus que l'idée d'assurer une longévité à toute épreuve, il s'agit plutôt de réussir à vieillir tout en conservant au maximum ses facultés physiques et mentales", explique son vice-président Alejandro Bataller. Chaque programme débute par une série de rendez-vous médicaux auprès de médecins, de nutritionnistes et d'infirmières. S'ensuivent des exercices cognitifs, des prises de sang et de tension. On mesure même le degré de stress grâce aux battements du cœur et aux microvariations du pouls. Le tout pour dresser un régime et un emploi du temps adéquat. Au sein de la clinique, l'espace est divisé en deux entre l'Orient et l'Occident, et autant de traitements qu'ils inspirent. Dans le premier, se pratiquent de l'acupuncture, des séances d'ostéopathie, qui rééquilibrent la posture, des exercices de respiration ou des séances de bols tibétains. Dans le second espace, la cure hydro-énergétique rappelle les thalassos bretonnes. S'organise aussi de la pressothérapie qui reprend le principe du drainage lymphatique. Sans oublier l'un des traitements phares, l'hydrocolonothérapie qui consiste en un lavement, en circuit fermé, à travers le côlon, outil clé pour améliorer le bon fonctionnement intestinal. Mais ce qui fait aussi l'un des attraits majeurs du SHA est sa foule de protocoles innovants aux effets bluffants. À l'image du sérum therapy, pratique et très populaire aux US, qui consiste à s'injecter, en intraveineuse, un concentré de minéraux, de vitamines et d'actifs dont la carnitine, favorisant l'élimination des lipides et donc maximisant les résultats sportifs (le composant resterait 1 mois dans l'organisme). Côté épiderme, la cellulite est gommée à l'aide de la technologie Icoone. La thérapie par cellules souches est le fer de lance de cette nouvelle adresse mexicaine. Tout comme les questions liées à la sexualité posées massivement par la clientèle. [Shawellness.com](https://www.shawellness.com)





## 03 Somatheeram Inde

Une cure ayurvédique grand luxe.

Dans l’atmosphère chargée en bonnes ondes de la côte de Malabar, le Somatheeram est un éden indien où réactiver ses canaux énergétiques et ses fonctions organiques. Ici, on ne jure que par l’ayurvéda, système de médecine holistique qui repose sur l’harmonie entre l’humain et la nature, la régénération et la détente. Six cures promettent une remise à neuf intégrale en 7 à 28 jours : “Immunité”, “Amincissement”, “Gestion du stress”, “Purification du corps”, “Rajeunissement” ou “Soins de beauté”. Bien encadrée par les thérapeutes locaux, la transformation s’opère en plusieurs phases intenses (consultation d’arrivée, purification, purge, régénération et guérison). Le tout rythmé par des cours de yoga, des soins ayurvédiques et des moments de détente à la plage pour la dimension plaisir. La vraie différence du Somatheeram se joue au moment des repas. Les menus sont pensés pour chouchouter les doshas, les trois énergies vitales responsables des processus physiologiques et psychologiques dont le déséquilibre engendre des maladies. Rechargé d’une énergie toute neuve, on rentre avec la sensation ferme d’avoir été rebooté de la tête aux pieds. *Somatheeram.net*



## 04 Lanserhof

Autriche ou Allemagne

Un jeûne thérapeutique.

Référence du genre, Lanserhof est prisé par les célébrités qui s’offrent une cure de santé transformatrice. Mieux, les lieux posent les bases d’un mode de vie basé sur la longévité. Que ce soit dans son adresse autrichienne, à Lans, ou en Allemagne, à Tegernsee (qui a gagné le titre du World’s Best Medical Spa en 2023 et 2024 des World Spa Awards), et sur l’île de Sylt (World’s Best New Wellness Retreat en 2023), au milieu de nulle part, un séjour à Lanserhof commence par des tests et un diagnostic par des professionnels de santé afin d’établir un programme sur mesure. Celui-ci mêle la science à des soins holistiques pour opérer un reset total du corps et du mental : massages thérapeutiques, drainages détox, ostéopathie, soins énergétiques, suivi psychologique... Mais l’essence des lieux, développée depuis plus de trois décennies, se passe dans l’assiette : des programmes de jeûnes personnalisés promettent cette régénération profonde du corps via la santé intestinale. Une fois nettoyé et désintoxiqué, l’intestin a la capacité de relancer le corps sur la voie de la guérison et de la vitalité pour une sensation de légèreté, aussi salvatrice sur les esprits encombrés. À noter : une nouvelle adresse ouvrira bientôt ses portes à Marbella. *Lanserhof.com*



## 05 Amankora Bhoutan

Une retraite spirituelle.

Lové entre le Sikkim indien et le Tibet, le Bhoutan est une destination si rare et préservée qu’on la surnomme “le pays du bonheur”. Des paysages à couper le souffle, mêlant montagnes fabuleuses, vallées verdoyantes où coulent des rivières, falaises vertigineuses où s’accrochent des monastères bouddhistes... Ce n’est donc pas un hasard si le groupe Aman, expert en hôtels zen et spas à la pointe, a décidé d’y ouvrir les portes de l’Amankora. Articulé autour de 5 lodges situés à Paro, Thimphou, Punakha, Gangtey et Bumthang, le lieu permet d’évoluer en connexion totale avec la nature environnante. Les télévisions sont proscrites dans les chambres décorées de bois clair, de liseuses, de grands lits et de baignoires plongeant sur la végétation. La déconnexion est surtout mentale, transformatrice, grâce à des activités pratiquées dans des panoramas saisissants : treks, bains chauds, yoga à l’aube... Mais aussi des activités locales : calligraphie, cérémonie traditionnelle de purification, cérémonie de bénédiction du feu, offrandes aux moines... Une façon de revenir subtilement à l’essentiel, avec l’idée d’y revenir riche de nouvelles perspectives. *Aman.com*

BENJAMIN KURTZ / ALEXANDER HAUDE / BANKPT





## Post Beza Autriche

*Des protocoles sur mesure.*

Au cœur ressourçant des montagnes, des forêts et des prairies, le Post Beza abrite l'un des spas médicaux les plus pointus au monde dans une chaleureuse atmosphère de pâturage autrichien. La carte du spa élaborée par Susanne Kaufmann (maîtresse des lieux) propose un impressionnant éventail de soins, tous axés sur la longévité : du massage holistique au traitement de la peau par ultrasons en passant par la thérapie crânio-sacrée. Dans la partie plus médicale, après une consultation poussée (incluant prise de sang et analyse du microbiome), les docteurs Mira Fink et Joachim Lohmann imaginent des protocoles personnalisés pour un reset au cœur des cellules : mésothérapie pour relancer la pousse des cheveux, infusion de minéraux dans le sang pour améliorer l'éclat de la peau ou techniques de médecine traditionnelle chinoise... Tout est possible. Pour profiter des bienfaits du lieu plus longtemps, huit retraites ont été conçues pour stimuler le corps et apaiser l'esprit (yoga, danse, santé mentale, summer body...). Chacune rythmée par un emploi du temps doux, des balades au grand air, du temps pour soi et des repas adaptés aux besoins de chacun. La philosophie qui plane : "Tout ce qui ne vient pas de la beauté, de l'amour ou de la paix intérieure n'est pas la vérité." *Hotelpostbeza.com*

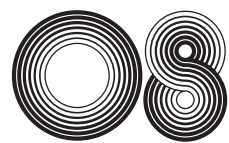


## Chiva-Som Thaïlande

*L'avant-garde du bien-être thaï.*

C'est à Hua Hin, petite station balnéaire fréquentée assidûment par les habitants de Bangkok, que Boonchu Rojanastien, l'ancien vice-Premier ministre de la Thaïlande, a inauguré en 1995 Chiva-Som. Trente ans avant que *The White Lotus* consacre sa nouvelle saison au pays et à notre rapport à la spiritualité, trente ans avant que les retraites bien-être se démocratisent à travers le monde. Tout premier centre de wellness thaïlandais, la propriété est constituée d'une multitude de petites unités en bois et en verre, rappelant les pavillons zen japonais mais avec des toits ocre travaillés à la thaïlandaise, réparties à travers une végétation tropicale dense et signées du défunt Ed Tuttle. Sur place, les retraites ont chacune une spécificité – fitness, détox, renforcement immunitaire... – et s'organisent autour de soins ciblés. Suivant des préceptes ancestraux asiatiques (massage thaï, acupuncture des oreilles, bols tibétains, yoga...), mais aussi des approches plus modernes avec un centre esthétique armé de machines high-tech (lasers, VISIA Skin Analysis...) pour lisser la peau, des caissons à oxygène (favorisant le sommeil et la récupération musculaire) ou un protocole anti-ozempic pour perdre du poids mais naturellement. *Chivasom.com*





## Eremito Italia

*Une cure de silence.*

L'endroit rêvé pour une détox digitale, du corps et de l'esprit. Perdu dans la province de l'Ombrie (pas une seule barre de réseau), ce monastère réhabilité en hôtel de luxe écologique a conservé tout son charme initial. Quatre années ont suffi au propriétaire, tombé amoureux de cette vieille bâtisse, pour en faire un haut lieu du bien-être. Ici, on dîne en silence et on dort dans une celluza, micro-espace utilisé par les ermites pour prier et méditer. Pas de consultations médicales poussées ou de soins high-tech : le bien-être passe avant tout par un retour à l'essentiel et donc à la nature, via des excursions en solitaire au milieu des 65 hectares de rosiers et de romarin sauvage. Dans la "relax area", spa aux immenses voûtes de pierre, la décoration est sommaire et le calme absolu, ponctuellement brisé de doux chants grégoriens. À tester absolument en cas de tensions : le massage de Federico, fusion de pratiques thaïlandaises et ayurvédiques, prodigué à même le sol à la lueur des bougies. Une lévitation. *Eremito.com*

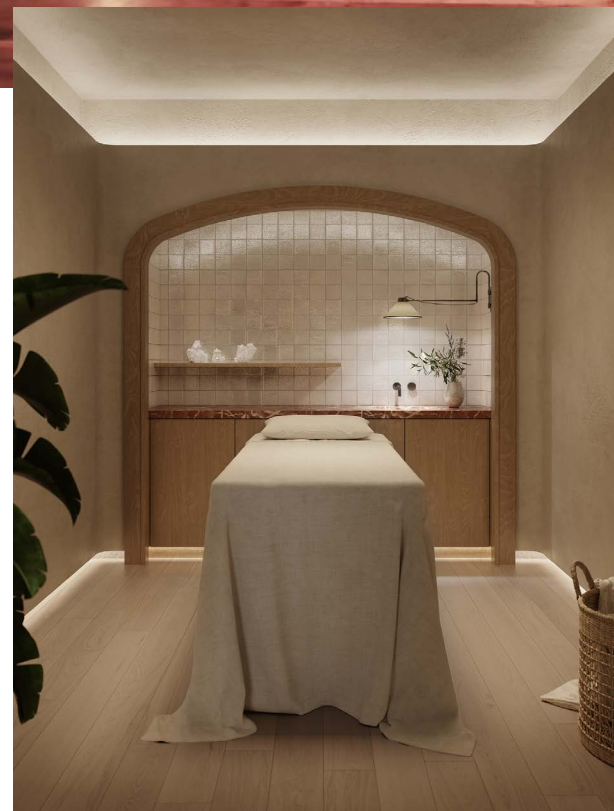
MARGO RAVASINI / PRESSE



## Soltara Healing Center

*Costa Rica*  
*Le pouvoir de l'ayahuasca.*

Sur la côte de Puntarenas au Costa Rica, Soltara Healing Center initie ses visiteurs, au cours de séjours allant de 5 jours à 3 semaines, à des cérémonies chamaniques à base d'ayahuasca. Ce mélange de plantes venues d'Amazonie (consommé depuis des siècles par les tribus locales) est bu entre séances de respirations profondes, cours de dessins, promenades dans la jungle ou bains floraux. Le suivi étant personnalisé, pas plus de 20 convives peuvent y poser leurs valises simultanément. Durant plusieurs heures, ces rituels génèrent de puissantes hallucinations, opérant des connexions neuronales inédites, au point que de nombreux chercheurs y voient un remède alternatif intéressant à explorer pour soigner des cas de dépression (entre autres). Pensé toutefois pour un public averti, il faut savoir qu'une série d'examen minutieux s'impose et que ces expériences peuvent aussi être sources d'effets secondaires notables. *Soltara.co*



## The Well Floride, USA

*Vibrer en communauté.*

Après avoir ouvert des sanctuaires de bien-être à New York et Washington, hauts lieux des citadins en quête de sérénité, The Well vient de s'implanter dans le sud de la Floride. Un écrin de verre s'élevant sur 8 étages accueille 66 résidences, un fitness et wellness club, un restaurant avec une panoplie d'options healthy et bio et des espaces dédiés pour travailler. Soit autant de lieux pensés par le studio de design Meyer Davis, où on vit, on se rencontre et on "network", dans une atmosphère épurée infusée de bonnes ondes. Tournés autour de la communauté, les lieux sont les premiers à Miami à intégrer un caldarium (l'espace des thermes de la Rome antique où l'on prenait des bains chauds). Mais aussi un studio de mouvement baigné de lumière où sont proposées des séances d'entraînements de haute volée, des méditations guidées, de l'acupuncture ou des intraveineuses pour entamer une guérison holistique profonde tout en élevant son champ vibratoire. *Thewellbayharbor.com*





## Soma Byron Bay Australie

*Le pouvoir de la méditation.*

La transformation a lieu au cœur d'une forêt, dans une étonnante bulle de verre cachée au milieu des bambous. Soma Byron Bay est le chef-d'œuvre de Gary Gorrow, maître en méditation védique et coach en santé ayurvédique, et de l'investisseur Peter Ostick. Dans leur oasis de luxe tropical, les deux pragmatiques organisent régulièrement cinq retraites par thème – Meditation, Immersion, Yoga, Visionary et Rounding – pour “transformer la vie via la méditation et la pleine conscience”. Ils comptent parmi leurs habitués tous les profils, des PDG, des étudiants ou du personnel de santé. Chacun de leur programme a été pensé pour optimiser au maximum les performances et les réussites des participants, avec des discours confidentiels qui font autant appel à la science moderne qu'aux pratiques ancestrales. Ultime remède au stress d'après Gary Gorrow, la méditation védique est ici assidûment pratiquée, à raison de récitation de mantras silencieux 20 minutes par jour. Au fil de masterclass, bains sonores, séances de respiration himalayenne et cours de yoga, on se sent devenir, au cœur de la jungle, étonnamment plus confiant et plus conscient de soi. [Somabyron.com.au](http://Somabyron.com.au)



## Amanemu Japon

*Un retour aux sources.*

“Aman” signifie “paix” en sanskrit. Et l'Amanemu en est le temple, perché sur les collines boisées surplombant la baie d'Ago. Inspiré par l'architecture des minkas, ces petites maisons typiques de la région, l'hôtel abrite l'un des spas les plus spectaculaires au monde : 2 000 mètres de calme et de volupté ancrés dans la tradition japonaise. Le monde entier vient s'y remettre à flot grâce au pouvoir de l'eau, dont les locaux connaissent les vertus depuis l'époque du shogunat, lorsque les samourais se soignaient par la pratique des Onsen. Ici, la thérapie thermique atteint des sommets : espace d'hydrothérapie, bains privés et suite “Aqua Movement” sont installés autour de sources naturelles d'eau chaude. Les soins signatures, inspirés par la médecine traditionnelle chinoise, sont basés sur des techniques de guérison à base de plantes (le Kampo). Chaque protocole débute par l'élaboration d'un mélange à base d'ingrédients de saison pour répondre aux besoins du corps en fonction du moment de l'année : nettoyage et définition des intentions au printemps, mouvement et prise de conscience en été, harmonie et réflexion en automne et chaleur et introspection en hiver. [Aman.com](http://Aman.com)



## Pritikin Longevity Center Floride, USA

*Comprendre les leviers de la longévité.*

Et si on allait repousser nos curseurs de longévité sous le soleil de Floride ? Avec ses programmes de santé de 2 semaines qui allient plans alimentaires, workouts, récupération et mindset, supervisés par des médecins, physiologistes et diététiciens, Pritikin Longevity Center est l'endroit tout indiqué pour donner un sérieux coup de boost à sa santé. Voir la prolonger au maximum en déjouant les facteurs de vieillissement. Plus de 50 conférences animées par des professionnels triés sur le volet muent les lieux en institution éducative, où l'on prend des notes, comme à l'école, pour y glaner des enseignements à garder toute une vie. Des machines dernier cri analysent, façon Bryan Johnson, toutes les données essentielles pour doper sa vitalité. C'est le cas de leur dernière acquisition, le scanner corporel DEXA, qui fournit des data ultra-précises sur la composition corporelle (masse grasseuse, densité osseuse...). De quoi, ensuite, ajuster les programmes fitness et nutrition pour une remise en forme personnalisée. [Pritikin.com](http://Pritikin.com)







## 14 Kamalaya Thaïlande

*Un sanctuaire zen.*

Ce sont Karina et John Stewart qui ont fondé Kamalaya en 2003. Respectivement diplômée en médecine chinoise et yogi ayant vécu 16 ans en communauté dans l'Himalaya, ce tandem a pris des années avant de dresser les contours de ce sanctuaire apaisant. Installé au nord de l'île de Ko Samui en Thaïlande, cet ancien monastère a conservé son belvédère de prières formé dans la roche. Accrochées à une falaise, les différentes suites et villas aux toits triangulaires se déploient à travers un jardin tropical en espalier, où percent des palmiers et des fleurs à foison. Sans être un simple hôtel ou une clinique, Kamalaya propose des séjours sur mesure permettant d'explorer trois axes centraux (qui peuvent aussi s'entrecroiser) : se détoxifier, se remettre en forme physiquement et mentalement. Les programmes mêlent un savant mélange de savoir-faire, de soins et d'expériences en équilibre entre Orient et Occident. À l'image des massages à base de compresses d'herbes thaïlandaises, de cours de muay-thaï (boxe locale), de session quotidienne de sauna infrarouge ou des sessions de méditation guidées par une experte indienne permettant de visualiser ses chakras et les couleurs associées à nos émotions. *Kamalaya.com*

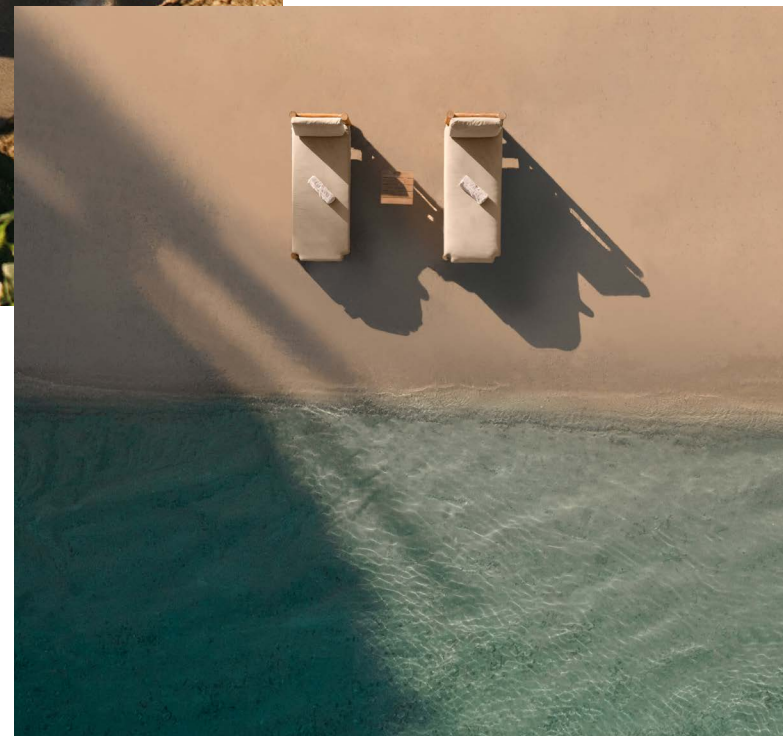
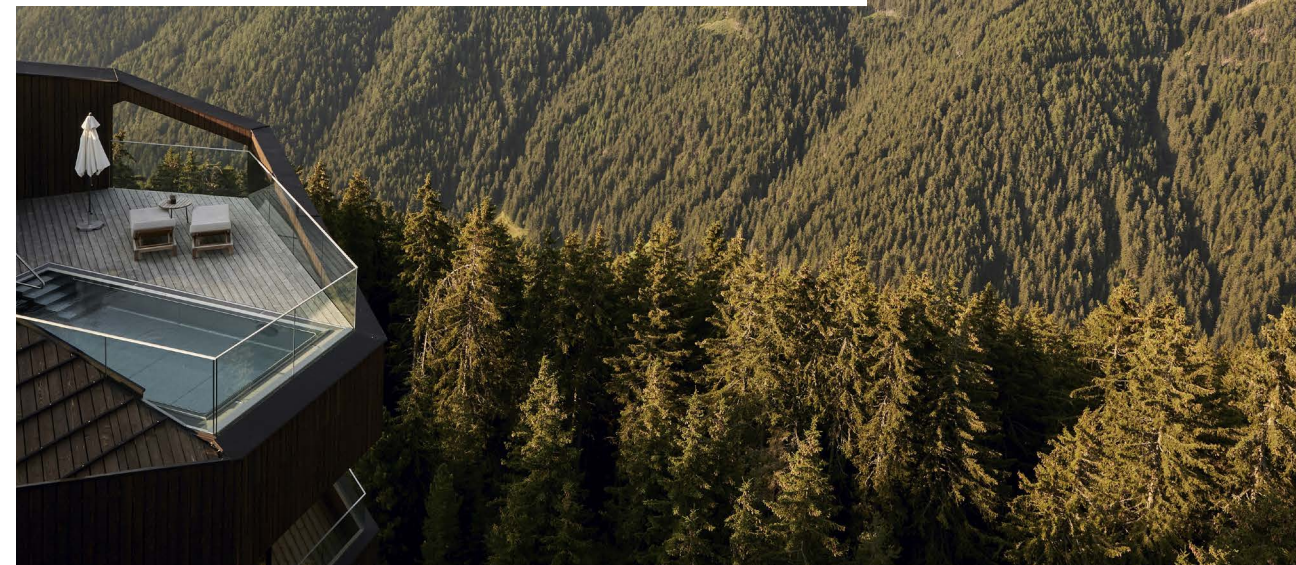


ALEXANDRE PIETRA / PRESSE

## 15 Forestis Italie

*Se ressourcer près des arbres.*

Un séjour au Forestis promet un véritable "bain de forêt", pur et régénérant. Les lieux, perchés à 1 800 m d'altitude, offrent une toile de fond exceptionnelle avec les arbres à perte de vue et les massifs montagneux des Dolomites, classés au patrimoine mondial de l'Unesco. Une nature flamboyante que l'on ne se contente pas de contempler depuis chaque recoin de l'hôtel, puisqu'on est invité à s'en imprégner et à se soigner à son contact en (re)découvrant quelques principes de la médecine traditionnelle européenne. Des balades énergétiques sont proposées dans les environs, tout comme des cercles d'arbres celtiques, qui invitent à se connecter aux arbres pour y puiser un peu de leur puissance énergétique. De retour à l'hôtel, le shot de nature se poursuit entre les murs et plafonds en bois d'épicéa volontairement non traité pour qu'il continue de diffuser ses effluves calmants. Mais aussi dans le spa étendu sur 2 000 m², où chacun des soins est calqué sur une fréquence d'arbre local pour que le corps tout entier vibre au diapason. Le yoga enseigné est le Wyda, celui pratiqué par les druides celtes, une méthode douce qui agit sur 3 champs de vitalité (physique, émotionnel et mental) via la respiration et des mouvements fluides destinés à restaurer l'ancrage et la paix intérieure. Soit une invitation à se reconnecter à l'essentiel. *Forestis.it*



## 16 Cap Karoso Indonésie

*Une semaine chamanique.*

Sept jours sur l'île quasi déserte de Sumba, coupé du monde, en immersion avec les pratiques de guérison sacrées : une retraite au Cap Karoso (réservations limitées) n'a pas d'égal. Le cadre, d'abord, est à couper le souffle. Depuis l'hôtel, la végétation et la mer sont partout, décor de jungle luxuriante, sable fin et eau translucide à perte de vue. Dans cet archipel merveilleux, l'expérience commence par une cérémonie de bienvenue intense pour chasser les ondes négatives. S'ensuit une semaine cadencée : séances de morning hatha yoga à 7h30, soins inspirés de la religion marapu (à base de plantes choisies en fonction des déséquilibres à corriger), respirations calées sur le flux de l'océan, session de yin yoga sur la plage et randonnée pour se reconnecter à la terre mère. Et surtout, la possibilité de consulter un authentique chaman local. Chacun son ordonnance : potion et incantation pour remonter les curseurs d'énergie, breuvage à base de grains de riz consacrés à consommer avant le coucher du soleil pour calmer l'anxiété. ... *Capkaroso.com*





## 17

7132 Hôtel  
Suisse*Un retour au calme curatif.*

Il n'est certes pas aisé d'atteindre la plénitude de l'esprit, mais à l'hôtel 7132 on peut être au moins certain de récupérer un supplément d'énergie mentale. Dès l'arrivée dans le village suisse de Vals, où le temps semble s'être arrêté, le flot de pensées anxieuses se dissipe. Les petites maisons de villages authentiques, les prairies ou le versant des montagnes (habillé de blanc à la saison froide) font aussitôt décoller la morosité et invitent à faire le vide. Mais l'attraction majeure, ce sont ses thermes, classés patrimoine historique. Entre ses murs à la déco design et épurée, et 60 000 dalles de quartzite de Vals, l'hôtel 7132 abrite, en extérieur comme à l'intérieur, des bassins d'eau thermale de la source de Saint-Pierre où l'on est invité à s'immerger pour faire le plein de minéraux. L'atmosphère est calme. Les immersions sont thérapeutiques. Soit un endroit loin de tout et de tout le monde, où l'on aime se reposer, pour repartir plus fort, calme et serein. [7132.com](http://7132.com)

## 18

Our Habitas  
Namibie*Respirer en conscience dans la brousse.*

Groupe hôtelier tourné vers le bien-être, Habitas propose une myriade d'activités pour se reconnecter à soi et aux autres. En particulier dans la nature sauvage de la Namibie où les voyageurs peuvent notamment participer à une série de retraites dédiées à la respiration. Comme du 18 au 24 octobre 2025, quand les expertes Silke Hartmann et Sonja Wäger-Kuhn mèneront, durant sept jours, un programme autour de pratiques respiratoires ancestrales, alliées à des séances de yoga à l'aube, des marches silencieuses dans la savane, des bains sonores, de la danse, de la méditation sous les étoiles et des safaris à admirer la faune. Avec l'idée d'échapper à la frénésie du milieu urbain et de repartir avec des outils concrets pour maîtriser son stress au quotidien. [Ourhabitas.com](http://Ourhabitas.com)



## 19

## Onsite Tennessee, USA

*Gérer ses traumatismes.*

Situé dans un parc verdoyant de 60 hectares, aux abords de Nashville, Onsite concentre ses différents workshops et programmes de résidence autour des questions liées à la santé mentale. Œuvre de l'entrepreneur expert en wellness Miles Adcox, on y traite notamment la dépression, l'anxiété, les traumatismes, la codépendance et même les troubles post-traumatiques. À la croisée de méthodes scientifiques, médicales et/ou expérimentales, chaque résident a la possibilité d'établir un emploi du temps mêlant, selon les profils, des séances d'EMDR (une thérapie qui utilise la stimulation sensorielle par les mouvements des yeux pour vaincre les blessures du passé et autres problèmes névrotiques), de CBT (thérapies comportementales et cognitives), brainspotting (travaille au niveau du cerveau profond et du corps) ou de DBT (thérapie comportementale dialectique). Le tout dans un cadre champêtre, où il est aussi possible de suivre des cours de yoga, de fitness, de nager ou de monter à cheval. Aashica Khanna, fille du fondateur Ashok Khanna et directrice exécutive d'Ananda in the Himalayas, conseille des séjours de 2 semaines à 2 mois pour un programme complet et profondément immersif. [Experienceonsite.com](http://Experienceonsite.com)





## Four Seasons Landaa Giraavaru Maldives

*Un centre ayurvéda.*

Installé au beau milieu de l'atoll de Baa, première réserve mondiale de biosphère de l'Unesco dans le pays, le Four Seasons Resort Maldives at Landaa Giraavaru contredit l'idée toute faite que les Maldives se vivent forcément à deux.

Avec, au cœur de l'île, un centre ayurvéda, on élabore avec un spécialiste un programme sur mesure, alliant un régime adapté à ses besoins. Selon le type décelé par les préceptes de cette médecine indienne ancestrale, il est déterminé si l'on est vata, kapha ou pitta (voire deux profils combinés) pour pouvoir ensuite dresser un programme précis pavé d'une salve d'activités réjouissantes. Certains devront débiter la journée en buvant du ghee (beurre clarifié d'Inde) pour lancer la phase du Snehana (période préparatoire pour expulser les toxines et les éléments négatifs qu'on porte en soi). D'autres iront méditer à la nuit tombée, pratiquer du yoga aérien dans un hamac enveloppant, profiter d'un massage à quatre mains prodigué à l'extérieur, bercé par le bruissement de la nature tropicale. On se déplace à vélo, sur des petits chemins de sable blanc, entourés de palmiers. Et on s'endort, au choix, dans des villas avec piscine, qui s'ouvrent sur la plage ou perchées sur pilotis. [Fourseasons.com/maldiveslg](http://Fourseasons.com/maldiveslg)



## Hoffman Institute Californie, USA

*Devenir une meilleure version de soi-même.*

C'est l'une des adresses les mieux gardées des VIPs, elle fonctionne d'ailleurs principalement par le bouche-à-oreille. L'Institut Hoffman propose un concept exclusif d'expériences transformatives reposant sur le Quadrinity Process de Bob Hoffman. Selon sa théorie, les problèmes rencontrés à l'âge adulte trouvent leur source dans la petite enfance et se règlent en travaillant sur 4 facettes fondatrices de l'identité : intellectuelle, émotionnelle, physique et spirituelle. Dans un pittoresque et mystérieux sanctuaire, plusieurs programmes éradiquent les traumatismes non résolus ("Q2: Transformation Beyond Mom and Dad", coachings ou retraites en couple). Si le contenu des séances est tenu secret, l'éclectisme des intervenants en dit long sur la richesse des masterclass, entre thérapeutes, cadres, consultants, artistes et membres du clergé. La liste des bénéfices est longue : libération des comportements négatifs et autodestructeurs, reconnexion à soi ou augmentation de l'intelligence émotionnelle (avec réduction de la dépression et de l'anxiété). Bref, une vraie mise à jour de la psyché. Ceux qui ont testé sont unanimes, ils s'en trouvent transformés, comme si le brouillard mental dans lequel ils avançaient au quotidien s'était dissipé. [Hoffmaninstitute.org](http://Hoffmaninstitute.org)



## Ananda in the Himalayas Inde

*Un protocole de guérison ayurvédique.*

"Un séjour à Ananda se vit comme un pèlerinage", a déclaré Oprah Winfrey à propos de ce centre de retraite considéré comme le meilleur au monde. Au nord de l'Inde, dans l'Himalaya, surplombant la ville spirituelle de Rishikesh et le Gange. C'est dans ce berceau du yoga, de l'ayurvéda et de la méditation, qu'Ashok Khanna a transformé, il y a 25 ans, l'ancien domaine du palais du Maharaja de Tehri-Garhwal s'étendant sur plus de 40 hectares, pour y implanter un centre de retraite spirituelle. "J'ai imaginé créer un sanctuaire pour le bien-être holistique. L'approche intégrée d'Ananda prend en compte tous les aspects de la personne – spirituel, mental, émotionnel et physique –, ce qui correspond à notre éthique fondamentale." La sagesse ancienne vient au secours des maux modernes. Des médecins ayurvédiques, des yogis, des guérisseurs expérimentés introduisent les clés d'un mode de vie yogique et des anciennes traditions de bien-être. Les pratiques de guérison par le son, le chant des mantras et des ateliers spécialisés promettent des protocoles sur mesure pour enrayer des difficultés de sommeil chroniques, du diabète ou des affections cutanées. [Anandaspa.com](http://Anandaspa.com)

