

**ÊTRE BIEN** SE RESSOURCER

**NOS EXPERTS**



**SOPHIE PICCOLO**  
enseignante de yoga, diplômée de l'Institut de yoga thérapie de Paris.  
@yoga\_arcachon



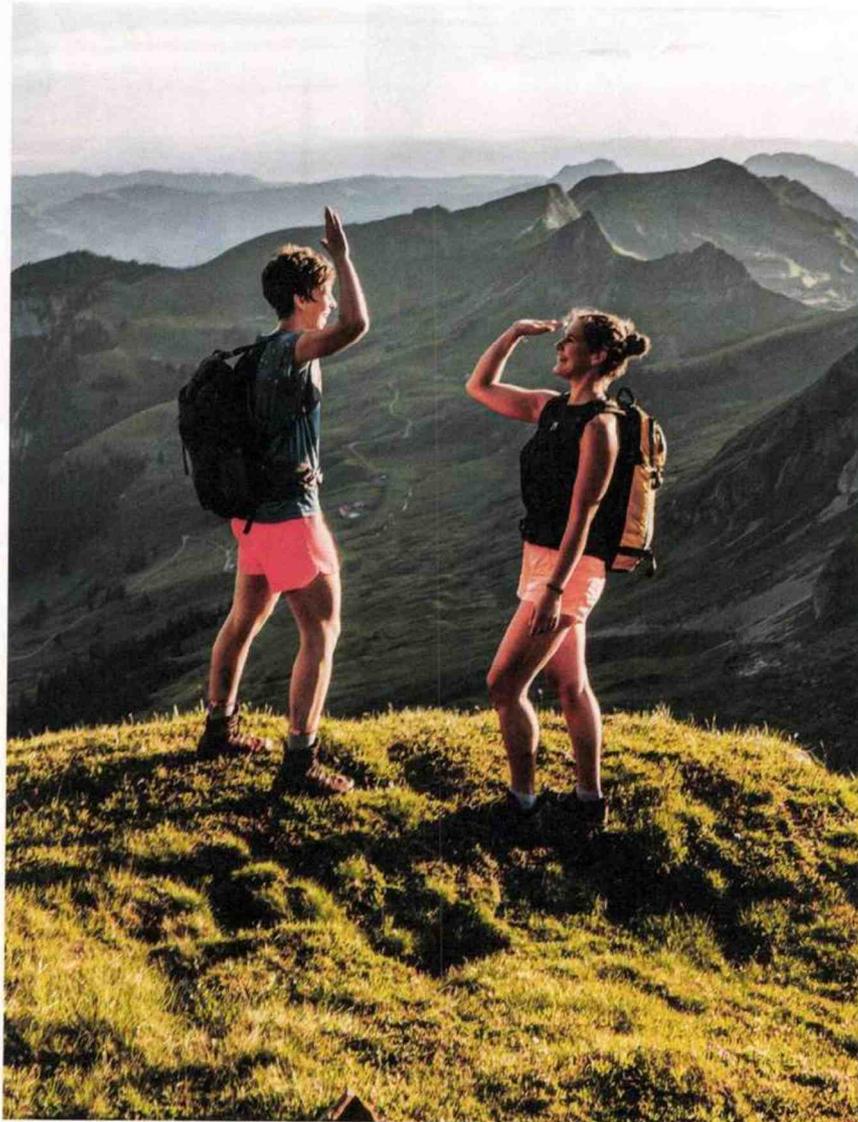
**PIERRE BROSSET**  
accompagnateur en milieu montagnard et rural (brevet fédéral de la Fédération française du milieu montagnard).  
@lever\_le\_pied



**VANESSA PETITCOLIN**  
accompagnatrice en montagne dans les Hautes-Vosges, spécialiste du bien-être par le froid, formée à la sylvothérapie.  
Rando-la-vaness.fr



**JOHANNA DERMI**  
praticienne de santé, naturopathe, coauteure du « Rituel de femmes, pour explorer les secrets du cycle féminin » (éd. Le Courrier du livre).  
Johanna-dermi.com  
@lunafemme formations



# RETRAITES BIEN-ÊTRE

## Un choix minutieux

CETTE ANNÉE, ON S'OFFRE L'UN DE CES SÉJOURS RESSOURÇANTS QUI NOUS FONT TANT ENVIE. MAIS LEQUEL CHOISIR ? SONT-ILS VRAIMENT LA PANACÉE POUR SE FAIRE DU BIEN, S'ÉVADER DE SON QUOTIDIEN, OU JUSTE UN PHÉNOMÈNE DE MODE ? NOUS AVONS ENQUÊTÉ.

PAR CHRISTELLE MOSCA



L'envie de se ressourcer, s'échapper pour prendre du temps pour soi, se retrouver... telles sont nos envies en matière d'escapades ces dernières années. On ne parle pas des traditionnelles vacances estivales en famille. Mais de ces petits séjours que l'on souhaite s'offrir le temps d'un week-end prolongé où l'on part seule, éventuellement avec une amie. L'approche est différente. Alors même si elle varie en fonction du profil de chacun, un point commun relie ces retraites : le temps accordé à soi (et personne d'autre) dans une quête de mieux-être physique et mental. Les voyageurs, associations, thalassos et autres coachs ont bien compris nos nouveaux besoins et s'évertuent à nous proposer des bulles de bien-être, répondant aux attentes de chacun. D'ordre spirituel avec les cercles de femmes ou la méditation, mêlant corps et esprit via les retraites yoga, les plus tendance du moment. Mais également plus sport, nature avec de la rando ou des bains de forêt, la fameuse sylvothérapie. Ou encore axé sur le lâcher-prise en thalasso... les offres ne manquent pas. Le plus difficile est de choisir, cerner vraiment ce dont nous avons le plus besoin à l'instant T. Mais aussi sélectionner les bons séjours, ceux dont le programme tient la route, orchestré par des professionnels diplômés, dans un cadre correspondant aux promesses avec une vraie prise en charge.

### Zen face aux offres autour du yoga

En matière de retraites yoga, on ne sait où donner de la tête tant l'offre est pléthorique. Alors, comment s'y retrouver ? Sophie Piccolo, enseignante de yoga, nous explique « *qu'il s'agit d'abord de définir son attention, savoir de quoi nous avons besoin à ce moment-là : calme, introspection, envie de partage, apprentissage, activité physique ou spirituelle... ceci afin d'affiner ses recherches. En sachant qu'une retraite est, étymologiquement parlant, l'action de se retirer de son quotidien. S'accorder un moment à soi pour faire quelque chose.* » Ou ne rien faire... car entre les séances, il est conseillé de se reposer. Sophie nous encourage à vérifier si, dans le programme, sont mentionnés les temps libres et/ou de repos afin de permettre au corps et au mental d'assimiler les séances. Le planning ne doit pas être trop rempli pour ne pas en sortir fatigué. En dehors de ces plages de repos, il est intéressant que d'autres activités soient proposées : un équilibre yin et yang (doux et actif) afin de vraiment se ressourcer. Et d'ajouter : « *Si c'est à l'étranger, vérifiez que vous aurez l'occasion d'effectuer des visites touristiques pour ne pas rester retransché dans votre hôtel ; auquel cas, il n'y a pas d'intérêt à partir hors de France.* » Attention aussi aux tarifs : le voyage et les excursions ne sont

généralement pas compris. Par ailleurs, il faut savoir que les profs de yoga ne sont pas habilités à organiser un voyage : il faut leur payer la prestation d'un côté et l'alimentation/le logement de l'autre ; et prendre son vol soi-même afin de bénéficier d'une assurance. Mais les interrogations principales demeurent autour de l'enseignant : faut-il partir avec son prof habituel ? Peut-on suivre la retraite de quelqu'un que l'on ne connaît pas ? Comment s'assurer que l'on va adhérer à son style de yoga et sa façon d'enseigner ? Autant de questions légitimes que l'on doit justement poser, nous déclare Sophie, elle-même en retraite de yoga en Inde au moment de l'interview. « *Il s'agit de savoir si l'on souhaite demeurer dans le confort en suivant une retraite avec son prof de yoga habituel ou oser l'inconnu, l'esprit ouvert à la découverte. Auquel cas, il est bien sûr nécessaire de se renseigner sur le profil de l'enseignant. L'énergie qui s'en dégage, le yoga proposé, s'il nous correspond... ne pas se contenter du nombre de followers sur Instagram, mais lire les avis des élèves aussi.* » Pour se rassurer, on peut faire appel à des organismes spécialisés comme Namastrip ou Yogascope dont le travail consiste à trouver les bons profs et lieux de rêve pour une alchimie idéale. Enfin, en ce qui concerne le prix, notre experte nous conseille de nous méfier des tarifs trop alléchants. La qualité a un prix. Vérifier aussi ce qu'il comprend exactement. Au contraire, un tarif excessif n'est pas gage de qualité. Mais il peut être lié à un enseignant



Envie de lâcher prise, d'introspection, mais aussi de partage sont parmi les attentes lors d'une retraite de yoga.

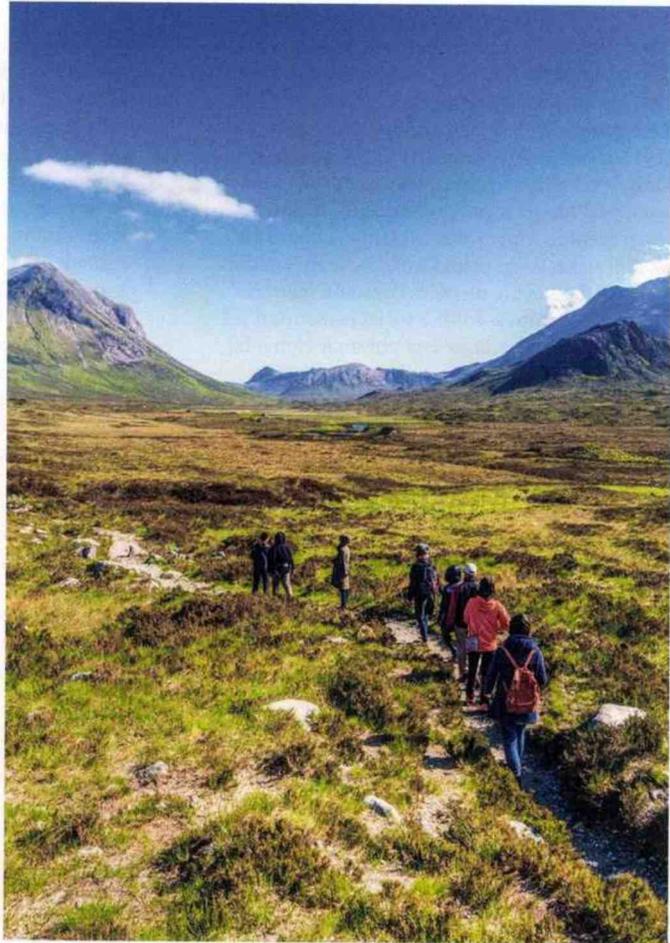
connu qui, généralement, officie dans un lieu haut de gamme. Même si vous avez les moyens, cela ne vous assure pas à cent pour cent une bonne retraite si le style de yoga ne vous correspond pas. Enfin, après avoir vérifié tous les détails jusqu'à la typologie des repas, le nombre de participants, le lieu, etc. assurez-vous que toutes les activités soient organisées par des pros diplômés. Surtout si le jeûne est proposé, nous met en garde Sophie, le séjour doit être encadré par un pro formé à cela. « Si ce n'est pas clairement dit, méfiez-vous », nous conseille-t-elle.

### Et pourquoi pas une cure ?

La différence entre une cure et une retraite est ténue, voire inexistant, dans certains établissements. Surtout aujourd'hui avec les offres diversifiées des thalassos ; qu'il s'agisse de miniséjours ou de semaines complètes. D'ailleurs, nombre d'entre elles proposent des cures de yoga. C'est le cas de Thalazur à Saint-Jean-de-Luz avec sa cure de 6 jours « Immersion yoga & thalasso ». Au sein de ces établissements d'un certain standing, vous savez que vous serez choyés et profiterez d'une palette d'activités complémentaires : soins de thalasso, repas équilibrés, accès à d'autres cours de sport en plus des séances de yoga, consultation diététique. Cette option de la thalasso peut effectivement être un bon choix lorsque l'on souhaite bénéficier d'une prise en charge globale dans un environnement propice au lâcher-prise. D'autant que les cures sont de plus en plus tournées vers des thématiques dans l'air du temps (fini l'époque où on y allait uniquement pour le mal de dos ou la minceur) : remise en forme ou gestion du stress (à Dinard), ayurveda (à Pornic et Douarnenez), détox (à Saint-Malo), énergie par le sport à Saint-Jean-de-Monts (cf. encadré j'ai testé)...

### Partir marcher

Une retraite peut également se tourner vers une activité outdoor plus sportive. Et là aussi, il est nécessaire de se poser les bonnes questions pour ne pas s'engager à la légère sur un séjour qui ne nous correspondrait pas. À l'instar des échappées rando qui font rêver, mais réclament un minimum de condition physique ou de préparation pour arriver en forme le jour J. Pierre Brosset, accompagnateur en milieu montagnard et rural, co-organisateur des séjours Healthy Sport Trip, nous explique proposer des randos d'une quinzaine de kilomètres chaque jour avec du dénivelé (plus ou moins en fonction du lieu) en toute transparence dans le descriptif du week-end (heures de marche, nombre de randos, repas végétariens, activités complémentaires type yoga, temps de découverte des villages...). Les gens s'inscrivent en connaissance de cause. « Avant



Profiter de la beauté des paysages fait aussi partie du plaisir de la randonnée.

de valider l'inscription, nous avons même un entretien téléphonique afin de connaître leur profil sportif. Ainsi, éventuellement, s'ils n'ont pas tout à fait le niveau, nous pouvons les accompagner dans une préparation afin qu'ils arrivent sereins et puissent profiter au maximum de leur séjour. Leur sérénité participe à celle de l'encadrement. » Car même si les randos demeurent accessibles au plus grand nombre, il est important que les participants aient l'habitude de marcher un minimum nous souffle-t-il. Et d'ajouter : « Cela dit, randonner avec un accompagnateur professionnel garantira votre tranquillité en rappelant le déroulement de la sortie (kilométrage, environnement, repas) sans omettre d'avoir vérifié les équipements obligatoires, car la sécurité des participants sera son souci premier. Ainsi, il sera à même le cas échéant (météo, niveau du groupe) d'adapter en live l'itinéraire et le rythme pour le plus grand confort du groupe. Enfin, il agrémentera la journée de commentaires sur l'environnement traversé : petite page culture en pleine nature ou comment joindre l'utile à l'agréable. »





**« Rien que de marcher en forêt, c'est de la sylvothérapie. Ingérer les phéromones rejetées par les arbres déclenche chez nous une sécrétion de sérotonine. »**

#### En communion avec la nature

Même pour des activités d'apparence anodine, comme les bains de forêt appelés aussi sylvothérapie, il est conseillé de se renseigner sur le profil du pro qui l'encadre. Effectivement, notre spécialiste en la matière, Vanessa Petitcolin, accompagnatrice en montagne dans les Hautes-Vosges, propose des immersions en pleine nature via diverses activités de rando, trail, marche nordique... qu'elle considère déjà comme de la sylvothérapie : « Rien que de marcher en forêt, c'est de la sylvothérapie. Ingérer les phéromones rejetées par les arbres déclenche chez nous une sécrétion de sérotonine. Ceci, sans être obligé d'enlacer un arbre. La connexion avec la nature s'effectue à partir du moment où l'on s'y immerge. Ce qui procure une paix intérieure, une reconnexion à soi », nous explique-t-elle. Pour en profiter pleinement, Vanessa conseille de privilégier des lieux loin des bruits humains, au cœur de la forêt. Il a été prouvé que, déjà, la couleur verte joue un rôle positif sur notre cerveau. Alors même si cette activité semble très facile d'accès, la spécialiste nous suggère de se renseigner sur la formation du thérapeute. Cette dernière n'étant pas reconnue par l'État, il en existe pléthore, de qualités

différentes. L'expérience de terrain peut aussi faire la différence. Enfin, dernière recommandation de notre experte : « Si le bain de forêt s'effectue en altitude, assurez-vous que votre praticien soit diplômé en tant qu'accompagnateur en montagne. »

#### Entre femmes

L'introspection recherchée durant ces retraites trouve tout son sens, pour certaines, au cours des « cercles de paroles de femmes » dont on entend de plus en plus parler. Il s'agit de réunions de femmes venues se réapproprier leur histoire, maux/mots, blessures en échangeant avec d'autres femmes sans être jugées, avec respect et bienveillance, dans un lieu de ressourcement. Johanna Dermi, naturopathe, a créé une formation pour accompagner les thérapeutes dans l'animation de ces cercles de paroles de femmes mettant en avant la sororité. En tant qu'experte, elle préconise de vérifier si le séjour auquel vous envisagez de participer, surtout s'il est organisé en dehors des cercles que vous avez l'habitude de fréquenter, présente un programme précis (d'autres activités peuvent y être proposées comme le yoga, la méditation...). Mais aussi et surtout quel sera/seront la ou les animatrices, leurs expériences (perso et pro dans ce domaine). « Si ce n'est pas mentionné, questionnez l'organisateur. Étant donné qu'il y a peu de formation sérieuse, que nous n'en sommes qu'au début de ce type d'activité, il est toujours plus rassurant de savoir que ce sont des thérapeutes qui animent le séjour. » Ces derniers seront plus à même de gérer les émotions qui découleront des échanges. Enfin, demeurez vigilant sur les déviances sectaires, la fausse religiosité qui pourraient planer sur ces séjours, mais sans être effrayé pour autant. ■

## TÉMOIGNAGE

**« J'ai testé la cure Énergie par le sport de Valdys à Saint-Jean-de-Monts »**

Christelle, journaliste.

Retrouver toute son énergie grâce à un programme sportif sur mesure, un rééquilibrage alimentaire et des soins d'hydrothérapie, telle est la promesse de cette nouvelle cure dont j'ai testé un condensé encourageant. Effectivement, suite à un entretien avec la diététicienne Emmanuelle associée au bilan de mes taux de micronutriments et fonctionnement de mon système digestif via l'Oligocheck, je repars avec des conseils nutritionnels précis afin d'améliorer mon état de forme. Celui-ci est aussi passé au crible

par le coach Maxime qui détermine les capacités cardio et musculaires de chacun des curistes en vue de leur proposer des séances de sport sur machines ou en piscine (aquabike, aquafitness) adaptées à leurs besoins. Un entraînement personnalisé qui a pour ambition d'être poursuivi chez soi (selon ses affinités et le matériel à disposition). C'est également le cas du rééquilibrage alimentaire avec possibilités de consultations en visio. Les massages de la kiné-ostéo visent à relancer la circulation sanguine,

lymphatique et énergétique, mais aussi à éliminer les tensions, la cryothérapie ou les enveloppements d'algues reminéralisantes sont aussi efficaces pour dynamiser l'organisme et repartir sur de bonnes bases afin de cultiver une hygiène de vie énergisante. **Cure Énergie par le sport de 6 jours/26 soins dont 6 séances de sport et 1 visite médicale, à partir de 1 500 € (tarif/pers sur la base d'une chambre double standard à l'hôtel Valdys - Escalade Marine\*\*\*\* en demi-pension).** [Thalasso.com](http://Thalasso.com)

