

Rencontre avec soi à Marbella

Partie pour une retraite minceur en Andalousie, la rédactrice Janina a découvert qu'un tel programme n'est pas seulement axé autour des kilos et des calories. Il l'est sur des choses bien différentes, comme les ressentis mais, pour elle, « *vivre ses sentiments reste difficile, même ici* ».

TEXTE : JANINA CARMESIN, PHOTOGRAPHIES : CHANTAL ARIËNS



“Et si je ne me focalisais pas sur le nombre de kilos à perdre ?”



“**U**n grand cappuccino et un croissant, s'il vous plaît. » Il est 6 h et je suis à l'aéroport. Je suis un peu fatiguée, mais je me réjouis néanmoins de la perspective d'une semaine sous le soleil espagnol. Yoga, repas légers et coaching personnel seront à l'ordre du jour de ma retraite minceur. J'aurais dû me préparer à ce programme en limitant ma consommation en glucides, sucres et café. Mais je n'y ai pensé qu'au moment de faire mes valises ! J'ai donc décidé que je pouvais tout aussi bien commencer le voyage par un copieux petit déjeuner. Dans l'avion, en feuilletant un magazine, je tombe sur une interview du spécialiste de la pleine conscience, Jon Kabat-Zinn. La question « *comment devient-on pleinement conscient ?* » attire mon attention. « *Laissez simplement l'expérience que vous vivez telle quelle. Vous n'avez pas besoin d'essayer de devenir une personne différente. Vous êtes déjà parfait, avec tous vos défauts ! Il est ici question de se sentir bien dans sa peau, de se sentir bien avec la façon dont les choses se passent pour vous.* » Et si je ne me focalisais pas sur le nombre de kilos à perdre ? Si je me réjouissais d'avance de n'importe quel résultat ? Je suis un peu sceptique. Perdre quelques kilos peut constituer un “changement de poids”, mais ne traite aucun des problèmes sous-jacents : par exemple, le fait d'utiliser la nourriture comme étouffoir à émotions, de compenser sa tristesse ou de remplir le vide de la solitude. J'avale le reste de mon croissant et déchire la page du magazine. Se rencontrer soi-même me semble être une bonne devise pour un voyage minceur.

Plus secret que mon code pin

Le petit hôtel quatre étoiles Shanti Som se trouve à dix minutes de Marbella, dans les montagnes du parc naturel Sierra de las Nieves. Le bâtiment ressemble à une luxueuse cabane asiatique : beaucoup de bois foncé avec du blanc. Sur le chemin du *yoga shala*, on rencontre des Bouddhas et des chutes d'eau. « *Dès que les températures le permettent, nous organisons deux cours de yoga en extérieur tous les deux jours* », nous explique Christine, la gérante de l'hôtel. Dans le jardin se trouvent également une petite piscine et un jardin de guérison avec vue sur les montagnes, où il est possible de méditer. Vous pouvez vous offrir de



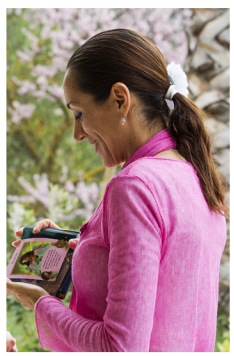
“La solution se trouve en vous-même. Il s'agit ici de votre sentiment d'entièreté.”



petits plaisirs, comme des massages ou des soins du visage. Il y a également un sauna sentant bon le bois, et un bain turc. Une fois dans ma chambre, je me laisse tomber sur le grand lit. La terrasse de ma chambre, qui donne sur la forêt, est illuminée de soleil, et je découvre un magnifique pommeau de douche pluie dans la salle de bains en marbre couleur sable. Je vais bien profiter de mon séjour ! Après le déjeuner, je rencontre Marisol, experte en nutrition, pour ma première consultation. « *Tu es tout à fait comme je me l'étais imaginé* », m'annonce-t-elle en retirant d'une chemise le questionnaire que j'avais rempli. Je suis un peu gênée qu'elle ait autant d'informations sur moi, à commencer par mon poids exact, que je protège normalement mieux que mon code pin, jusqu'à la régularité de mes selles. C'est en se basant sur ces informations qu'elle a composé mon programme : du yoga et du coaching personnel tous les jours, deux balades quotidiennes et



«La torsion nettoie les organes», explique Nathalie.



“Tout le monde répète que je dois surtout me relaxer et me faire plaisir.”

les soins. Le menu a l'air appétissant et varié. « Je veux que vous rentriez chez vous avec une idée claire de ce que vous pouvez manger, et non de ce que vous avez le droit de manger », explique Marisol. Je dois boire beaucoup d'eau, ainsi que de l'eau chaude infusée au jus de citron avant de déjeuner. Pas de café. Je confesse avoir bu un cappuccino le matin même et je me demande si je vais tenir le coup sans café. Cela la fait rire. « C'est bien ! Il faut toujours dire ce que vous ressentez, et ne jamais se cacher. Si tu ne tiens pas, tu peux prendre un expresso. Écoute ton corps et crois en toi. C'est ça le plus important. » Elle me demande de tirer une carte Ho'oponopono. L'Ho'oponopono est une tradition hawaïenne de fraternisation. « Rappelez-vous de qui vous êtes », est inscrit sur ma carte.

Manger par sentiment d'insécurité

Ma journée du lendemain commence avec d'effroyables maux de tête, le résultat de 48 heures passées sans caféine. J'avale mon eau chaude au jus de citron et me hâte pour la séance de yoga. Aujourd'hui, c'est Nathalie, une professeure à la voix très douce, qui donne un cours de Hatha

Yoga et Vinyasa, avec méditation. Plus tard, je m'entretiens avec elle sur la question du surpoids et la façon dont le yoga peut aider. « L'alimentation émotionnelle est souvent le résultat d'incertitudes », m'explique-t-elle. J'acquiesce. « Vous ne vous sentez pas soutenue et il vous manque certains liens sociaux. Vous cherchez la solution à l'extérieur de vous, alors qu'elle se trouve en vous-même. Il s'agit ici de votre sentiment d'entière. Vous rétablissez le contact entre votre corps, votre esprit et votre âme. » Je demande quelles postures peuvent aider en cas de problème de poids. « Les postures debout et les postures nécessitant de se pencher totalement en avant sont conseillées. Elles offrent calme et sécurité. Vous vous rencontrerez vous-même et aurez le sentiment d'être portée, ainsi qu'un sentiment d'appartenance. Si vous vous laissez aller à trop manger, vous ne serez pas au top de vos capacités. Le troisième chakra, le plexus solaire, est lié à l'estomac et aux organes de la digestion. C'est là que se trouve votre volonté. Une bonne manière d'attiser le feu de votre volonté est d'effectuer douze Salutations au Soleil à un rythme soutenu. » Mercedes, ma coach privée, m'emmène à l'extérieur. Je monte une colline et en descends en courant et effectue des exercices de renforcement musculaire sur le sol. Difficile mais faisable, même sans être totalement préparée. Après l'entraînement, nous nous laissons tomber dans l'un des grands canapés Bali du lobby. « Si tu veux perdre du poids, commence par prendre bien soin de toi et à t'aimer toi-même, me dit Mercedes. La première chose à laquelle tu dois penser le matin, c'est à toi. Réfléchis à ce que tu peux faire aujourd'hui pour passer une bonne journée. Occupe-toi de toi-même avec amour et ne fais que ce qui te procure des sensations agréables. Le surpoids a un lien avec la mise en place de certaines limites. Les femmes pensent qu'elles doivent satisfaire tout le monde, sauf elles-mêmes. Personne ne leur apprend à dire non. Si tu as trop mangé, ne te punis pas pour ça. Bois suffisamment d'eau le jour suivant et fais du sport. Si tu te sens mieux dans ton corps, tu auras également une



meilleure opinion de toi-même. » Cela semble plus facile que ça ne l'est. Objectif de cette semaine : écouter mes sentiments et être plus clémente envers moi-même.

Rien n'est obligatoire, tout est permis

En plus d'être nutritionniste, Marisol est maître reiki. Le jour suivant, je me rends à la salle de soins pour une séance avec elle. Quelques bougies brûlent, cela sent le romarin et la sauge. « Laisse-toi aller à ce qui va suivre, me dit-elle en me couvrant d'un drap. « Il se peut que tu t'endormes ou que des sentiments ou des images remontent à la surface. Tout ira bien et tu es ici en sécurité. » Marisol tient un pendule au-dessus du chakra racine, près de mon pubis. « Le mouvement du pendule met en évidence où se trouve le blocage de l'énergie », m'explique-t-elle. Le pendule ne bouge que très peu. « Tu as besoin de plus de contact avec la nature. » Marisol me regarde avec un peu d'autorité. « Tu dois t'autoriser à plus ressentir les choses, à écouter ton cœur et non ta tête. La nature apaise les esprits occupés, et t'aidera à écouter ton cœur. Tu n'as plus qu'à tendre l'oreille ! » Je lui demande comment on écoute son cœur. « Fais des choses qui te rendent heureuse. Sans but, sans que cela doive résulter en quelque chose. Dessiner, tricoter, danser... fais ce qui te plaît. » Je me mets à somnoler dès qu'elle entame la séance. Je ressens énormément de choses, mais rien que je puisse nommer. Après la session, je prends conscience que ressentir les choses est très difficile pour moi, même ici. Je respecte strictement mon programme alors que tout le monde répète que rien n'est obligatoire et que je dois surtout me relaxer et me faire plaisir. Je décide de sauter ma séance de yoga du midi et de m'installer au bord de la piscine avec un livre. C'est là que je rencontre Sara, psychologue pour enfants à Londres. Elle est à Shanti



Entraînement fractionné avec ma coach Marisol.



“Je médite les pieds dans le sable en écoutant le clapotis des vagues.”

Som pour une cure de détox. « J'étais au bout du rouleau, me dit-elle. Mon père est gravement malade et mon niveau d'énergie n'a fait que baisser. Je veux nettoyer mon corps de tous ces éléments négatifs. » Comme le beau temps n'est pas au rendez-vous ce jour-là, je me lève pour aller chercher des couvertures. « Rapporte-nous du chocolat ! » me crie Sara. Cela m'a fait rire. Pourquoi est-ce toujours de choses défendues dont nous avons envie ? Ce soir-là, dans le restaurant joliment éclairé, je commande un bar grillé avec une salade de radichio, tomate et concombre. L'odeur et le goût sont exquis. Même la salade est belle, dressée avec des épices fraîches et des fleurs bleues. Je me rends compte que chez moi, je prépare et mange la nourriture avec beaucoup moins d'attention. En guise de dessert, je prends une tisane au gingembre, que je bois devant la cheminée, bercée par de la musique douce. On dirait que tous mes sens entrent en action, comme si on les réveillait délicatement.

Vous êtes capable de plus que vous ne le pensez

Pour ma dernière session d'exercices, Mercedes me fait découvrir le Tabata, un entraînement fractionné japonais, brûleur de graisse. Vingt minutes à courir à un rythme soutenu, avec de courtes pauses. « Je suis très fière de toi !



Je ne m'attendais pas à ce que tu arrives à tenir si longtemps », avoue Mercedes après m'avoir encouragée jusqu'à la dernière seconde. C'est surprise de moi-même que je retourne à l'hôtel. « Vous êtes capable de bien plus que vous ne le pensez, Janina. » Plus tard, Marisol m'emmène à la plage avec Sara, pour une séance de méditation. Assise sur une couverture, les pieds dans le sable, je regarde le soleil couchant et le magnifique ciel. J'écoute avec attention la méditation guidée et le clapotis des vagues. Je me sens paisible et détendue, envahie d'un grand calme.

La redescente

Après le cours de Yoga Kundalini, je m'offre un massage du dos pour mon dernier jour. Quand Anna passe ses doigts le long de mes cervicales, je ressens des frémissements jusque dans mes doigts. « Tu as accumulé de la tension ici, et ici. » Anna effectue des cercles sur le bas de mon dos, à l'endroit où le pendule s'était « bloqué ». Après le massage, je sens monter de la tristesse en moi, mais elle disparaît aussi vite qu'elle est venue. Sans que je comprenne pourquoi. Ressentir reste difficile pour moi. Je remarque malgré tout que les émotions remontent plus facilement quand je suis attentive à mon corps. Je me promets de prendre le temps de faire du yoga, de m'offrir un massage de temps en temps et de sortir dans la nature. « Je suis tout de même très contente d'avoir perdu deux kilos », avoué-je à Sara sur le chemin de l'aéroport. « Tu peux être fière de toi, tu as travaillé dur pour cela », me répond-elle. J'ai toujours du mal à être fière de moi-même, mais à ce moment précis, je ressens une profonde satisfaction. Alors que je ne serai à la maison que ce soir, je me sens à cet instant un peu plus chez moi dans mon corps. Un peu plus complète, un peu plus connectée avec mes sentiments et la personne que je suis actuellement. ☉

Partir Mincir en Andalousie

Vous avez envie de rejoindre ce bel endroit dans les montagnes ? Puurenkuur (Pure and Cure) propose de nombreux programmes de bien-être, détox et amincissement. La semaine Détox comprend des repas sains détox, des cours de yoga quotidiens, des nettoyages du côlon journaliers, un bain de pieds détox, un lipomassage. La semaine Amincissement comprend des repas sains appropriés, 3 cours de yoga, 2 promenades guidées, 5 séances de coaching personnel et un gommage du corps. Sauna, bain de vapeur et salle de gym inclus dans les deux programmes.

Prix semaine Détox : à partir de 1689 € pour 7 jours/6 nuits en chambre double et 1865 € en chambre simple.

Prix semaine Amincissement : à partir de 1993 € pour 7 jours/6 nuits en chambre double et 2094 € en chambre simple.

Dates : vous pouvez arriver tous les jours et le programme individuel commence.

<http://puurenkuur.be>



Le transfert de l'aéroport de Malaga aller et retour (d'une valeur de 120 €) ou un massage de 50 minutes par personne offert aux lecteurs de Yoga magazine.

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2016.



En mai 2016, pas de supplément sur les chambres simples pour les lecteurs de Yoga magazine, et 10 % de réduction sur le supplément les autres mois.

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2016.

Retraite de yoga à Ibiza et Yoga thérapie

Larah et Susie proposent plusieurs types de retraites de yoga : "Just stop", "Get glowing", "Pure Yoga & Ayurvéda" (article dans *Yoga magazine* n° 6), "Boutique yoga & détox" et "Nourish women's empowerment retreats".

Les retraites ont lieu dans la partie tranquille d'Ibiza. Une séance de Yoga thérapie pour apprendre à prendre soin de sa santé et à développer l'harmonie et le bien-être dans sa pratique personnelle est proposée aux lecteurs de *Yoga magazine*.

Prix : à partir de 1300 € (environ), comprenant 4 à 6 nuits d'hôtel en pension complète, incluant une délicieuse et purifiante cuisine végétarienne, tous les cours de yoga et de méditation, un massage de bienvenue et des consultations bien-être.

Retraites de yoga : d'avril à octobre inclus
www.ibizaretreats.com



En cadeau, une séance d'une heure et demie de Yoga thérapie pour les lecteurs de Yoga magazine.

Offre valable jusqu'au 31 octobre 2016.

Yoga au Maroc

Vous aussi, découvrez la douceur du Maroc pendant les vacances de yoga proposées par Perumal (*Yoga magazine* n° 4).

Prix : Jnane Allia - à partir de 500 € en chambre double pour 3 nuits, comprenant la chambre, les petits déjeuners et dîners, 2 cours de yoga par jour, 1 soin au hammam, la prise en charge à l'aéroport et le retour.

Jnane Tamsna - à partir de 660 € en chambre double pour 3 nuits, comprenant le logement, les petits déjeuners et dîners, 2 cours de yoga, les

boissons sans alcool, la prise en charge à l'aéroport et le retour.

Retraites de yoga : toute l'année pour tous niveaux, à partir de 3 nuits (4 jours).

www.yogawithperumal.tv



10 % de réduction sur les retraites de yoga à Marrakech pour les lecteurs de Yoga magazine (à préciser lors de l'inscription).

Offre valable jusqu'au 30 novembre 2016.

Hatha Yoga à Paros

Oona Giesen (*Yoga magazine* n° 2) accueille des week-ends et semaines de yoga toute l'année.

Prix : à partir de 850 € par personne (sur la base d'une chambre partagée, hors juillet-août) incluant 6 nuitées avec petits déjeuners, 2 dîners, 8 leçons de yoga et le transfert.

Retraites de yoga : d'avril à octobre inclus, à la carte le reste de l'année.

www.yoga-paros.com



50 € de réduction sur le séjour d'une semaine pour les lecteurs de Yoga magazine.

Offre valable jusqu'au 31 juillet 2016.