



S'offrir des moments de solitude pour écouter son propre silence, reconnecter son corps et son esprit, vivre l'instant présent.

Maillot de bain Calzedonia.

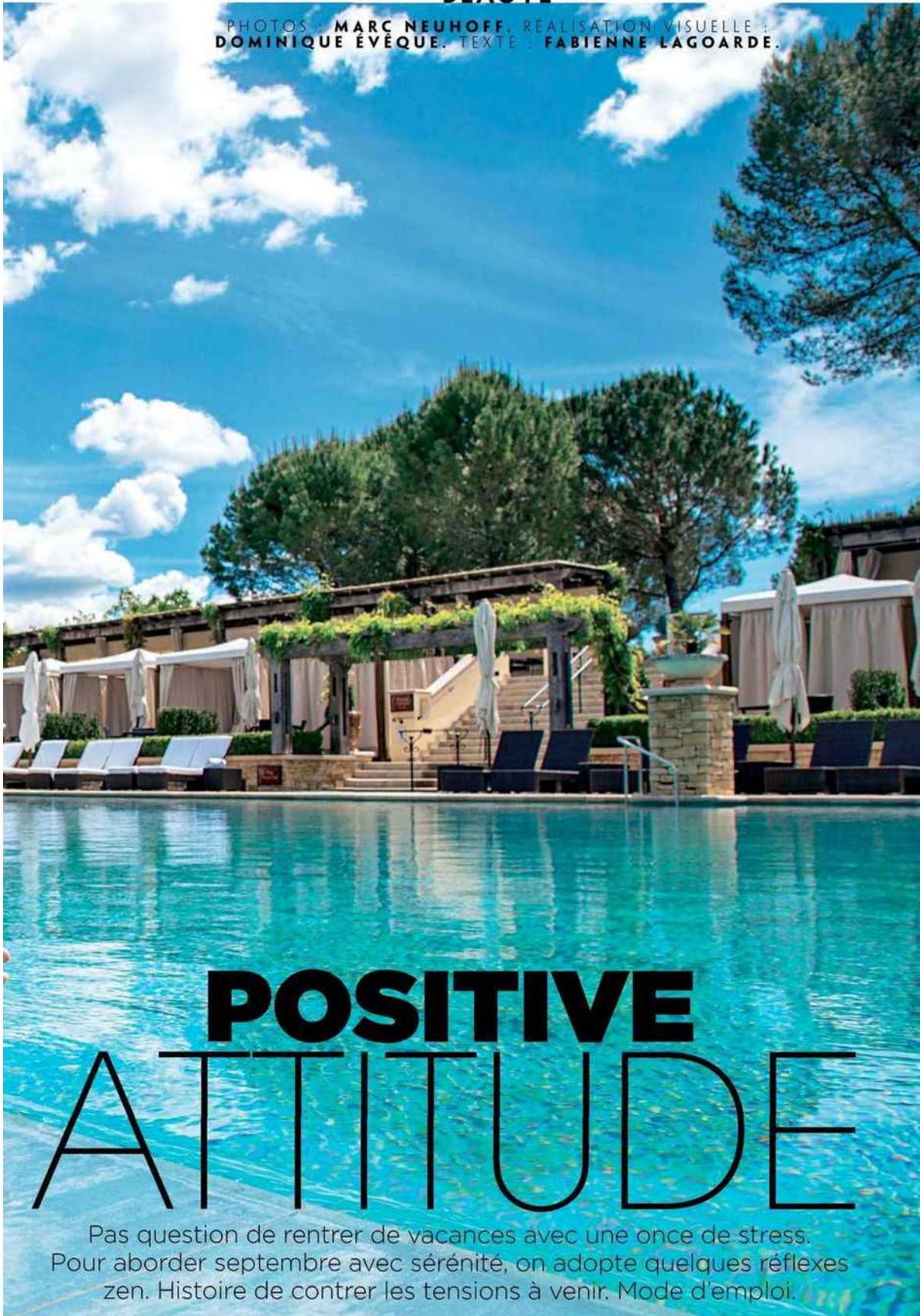
Photos prises à Terre Blanche Hôtel Spa & Golf ([terre-blanche.com](http://terre-blanche.com)).





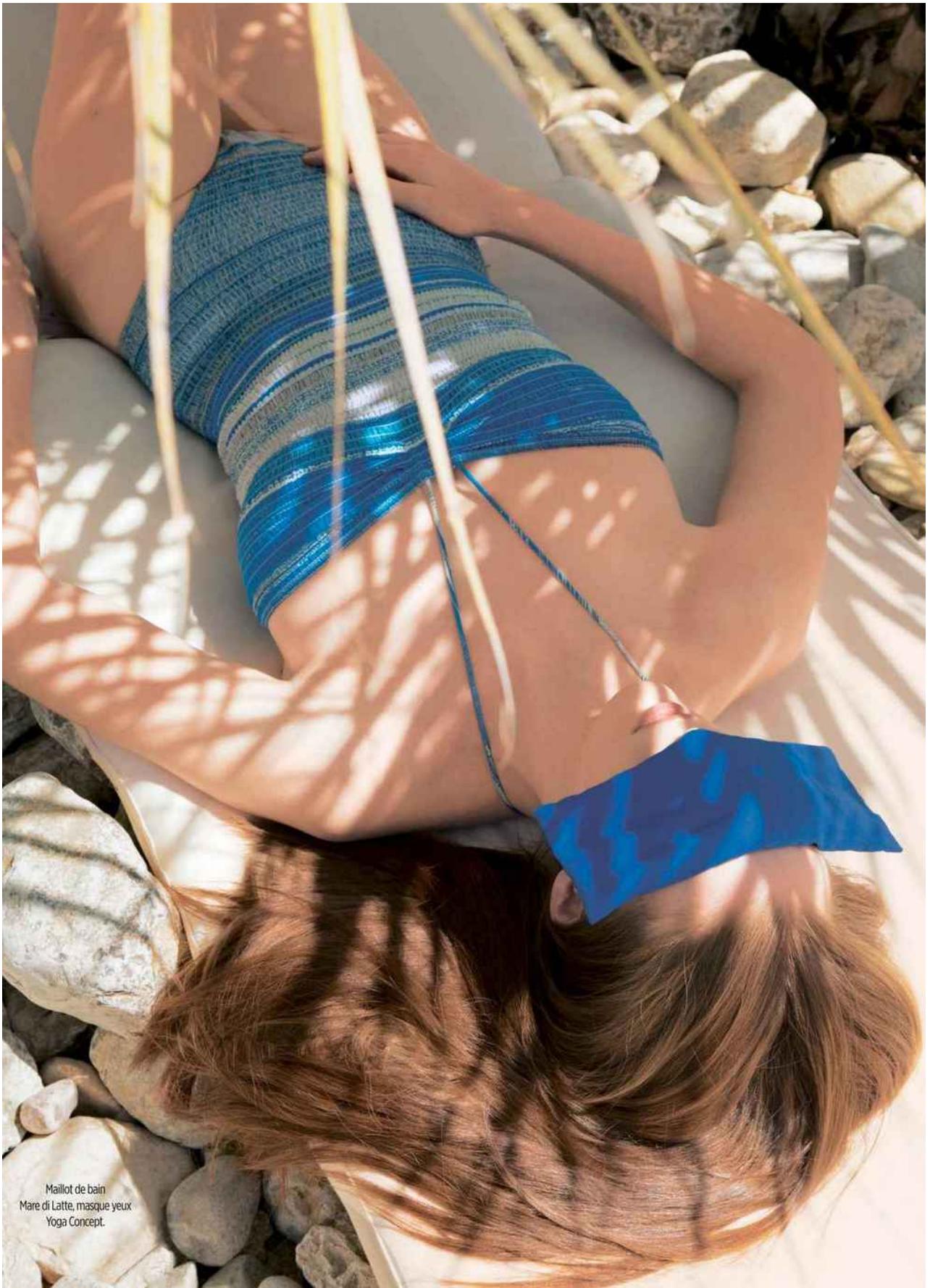
## BEAUTÉ

PHOTOS : MARC NEUHOFF. RÉALISATION VISUELLE :  
DOMINIQUE ÈVÈQUE. TEXTE : FABIENNE LAGOARDE.



# POSITIVE ATTITUDE

Pas question de rentrer de vacances avec une once de stress.  
Pour aborder septembre avec sérénité, on adopte quelques réflexes  
zen. Histoire de contrer les tensions à venir. Mode d'emploi.



Maillot de bain  
Mare di Latte, masque yeux  
Yoga Concept.



Se repaître, en vacances, de moments agréables, de belles images, de nature, et d'œuvres d'art, pour, une fois rentrée, les évoquer intérieurement.

Maillot de bain Calzedonia.

## PRATIQUER LA MÉDITATION

**Savoir de quoi on parle** Rien à voir avec l'aspect mystique prôné par certaines religions. L'approche la plus simple, c'est la pleine conscience, qui consiste à s'ancrer dans le présent, se recentrer sur le moment, sur soi, relâcher la tension. Mais attention, il ne s'agit pas de laisser vagabonder son esprit : la discipline demande de la concentration.

**Se lancer** Assise, dos droit, on essaie de faire le vide. Au début, c'est plus facile en s'isolant. On ferme les yeux. On prend conscience de son souffle, de son corps (des orteils jusqu'au cuir chevelu ; c'est l'exercice du *Body Scan*), et de toutes les sensations qui émergent : sentir ses jambes sur le tapis ou dans le sable, le vent sur sa peau... Autre exercice, dans le calme toujours : capter les sons alentour (sur les côtés, devant, loin derrière, en haut) en les séparant les uns des autres, mais sans tenter de les analyser. Une fois aguerris, on médite partout, en cuisinant, pendant les repas, sur la plage, sous sa douche, en se brossant les dents.

**A lire** : *Le cahier méditation pour les nuls*, de Céline Tran (éd. First), 3 minutes à méditer, de

Christophe André (éd. de L'Iconoclaste). *Cuisiner, c'est méditer*, de Dana Velden (éd. First). **A télécharger** : Headspace, Petit Bambou ou Pleine Conscience.

## S'INITIER À LA SOPHROLOGIE

**Savoir de quoi on parle** Il y a à peine dix ans, seuls les initiés y avaient accès. « Aujourd'hui, les médecins orientent leurs patients stressés vers la sophrologie », se réjouit Julie Laurent-Marotte, coach\*. Logique : cette méthode, mise au point au début des années 70, s'inspire de tous les courants zen et mixe diverses pratiques (respiration, mouvements, visualisation positive). Le but : reconnecter le corps et l'esprit. « On apprend à réguler la chimie du stress », explique Pascale Etchebarne-Lecêtre, sophrologue et fondatrice de Tobewell\*\*.

**Se lancer** Avec l'apnée ponctuelle (dix à vingt secondes, plusieurs fois) lors d'activités quotidiennes : marcher sur la plage, prendre sa douche, nager... « L'antagonisme entre le repos des battements cardiaques de l'apnée et l'accélération de la circulation sanguine

On connaît le scénario : trois semaines de break pour se détendre, et seulement trois jours pour replonger dans le *speed* (rentrée des classes, retour au travail, organisation d'une nouvelle année...). Bref, un pic de stress qui réduit à néant les bénéfices des vacances. Alors à l'image de Novak Djokovic, Clint Eastwood, Emma Watson ou Cameron Diaz, on prend le temps pour appréhender quelques techniques de développement personnel et de relaxation. Comme des jokers à garder de côté et à sortir plus tard, dans la « tourmente ». Méditation, sophrologie, exercices de respiration... de quoi tenir à distance les émotions négatives et gagner en sérénité.

## PROGRAMME ANTI-CRAQUAGE SANS ORDONNANCE

Si on se sent limite, on passe à l'attaque avec ces cures de complément alimentaire qui ciblent chaque manifestation du burn-out : épuisement physique et émotionnel, baisse d'énergie physique, problème d'endormissement et sommeil perturbé. Elaborées par un médecin et un pharmacien, les formules misent sur les ingrédients naturels (protéine de lait, ginseng, guarana...) et n'entraîne aucune accoutumance. On peut se faire assister par un coaching en ligne. NMC'Lab, de 12,70 à 31,90 € (nmc-lab.fr).



Maillot de bain Masscob en Lycra.  
Assistante de réalisation : Marion Renoux  
Assistant Photo : Nicolas Rivals.  
Coiffure : Raynald. Maquillage : Aline Schmitt.  
Modèle : Mikaëlla.

due aux mouvements du corps diminue le taux de cortisol, hormone stéroïde », explique Pascale. Autre idée : dans le TGV, le métro, le bus ou le RER, inspirer à fond pour s'oxygéner puis se mettre en apnée soit en étirant son corps, soit en gainant ses abdominaux. Souffler et relâcher, trois fois de suite. Autre exercice : la contemplation. On regarde, en ayant conscience de ce que l'on voit. Le but : s'imprégner des moments agréables que l'on vit et des belles images : « Ensuite, toute l'année, on pratique la visualisation positive, en se remémorant ces instants », conseille Julie Laurent-Marotte.

**A écouter :** CD *Le développement durable de soi-même*, de Pascale Etchebarne, 59 mn, 18 €.

**A lire :** *S'initier à la sophrologie*, livre + CD du Dr Patrick-André Chéné (éd. Ellébore).

**Se renseigner et pratiquer :** [espaceeducalm.fr](http://espaceeducalm.fr), [tobewell.fr](http://tobewell.fr), et le nouveau cours de sophroméditation du Ken Club à Paris ([kenclub.com](http://kenclub.com)).

## ÉTOFFER SA RESPIRATION

**Savoir de quoi on parle** Respirer pour vivre, on le fait sans y penser, comme monsieur Jourdain faisait de la prose.

Là, il s'agit de respiration « contrôlée », guidée, pour réguler le stress, réduire l'anxiété, passer à autre chose.

**Se lancer** Techniques faciles : d'abord la respiration abdominale (celle qui envoie un maximum d'air au fond des poumons et ralentit le rythme cardiaque). Allongée, un livre sur le ventre, on inspire par le nez profondément puis on expire par la bouche. Seul le livre doit bouger. Ensuite, Le mix respiration + visualisation : « inspirer en traçant mentalement la moitié du chiffre 8, souffler en traçant l'autre moitié », explique Julie Laurent-Marotte. Génial pour mettre son corps en mode off. A pratiquer en attendant l'ascenseur, le bus, le feu vert...

Plus complexes : la *One Minute Breath*, tirée du yoga Kundalini. Assise en tailleur, inspirer très lentement vingt secondes. Garder l'air vingt secondes, tirer la colonne vertébrale vers le haut, baisser les épaules. Expirer lentement vingt secondes. Pratiquer trois minutes au début, puis augmenter la durée. « Ce prânâyâma, maîtrise du souffle, très efficace, est tout un art », précise Anne Bianchi, prof de Kundalini. Autre pratique, la cohérence cardiaque, basée sur le lien cœur-cerveau, qui

influence le système nerveux autonome. Le plus simple consiste à se concentrer sur sa respiration, en un lieu calme. Assise ou debout, pendant une minute, inspirer cinq secondes, expirer cinq secondes. Il existe beaucoup d'autres méthodes, souvent plus « techniques », à découvrir.

**A lire :** *Cohérence Cardiaque 365* (éd. Thierry Souccar), *Prânâyâma, la respiration du yoga*, livre + DVD (éd. Trédaniel).

**A télécharger :** RespiRelax ou Kardia Cohérence & Relaxation.

**Pratiquer :** Le yoga Kundalini au Studio Satnam Montmartre et dès septembre au Centre Élément dans le Marais ([lecentre-element.com](http://lecentre-element.com) et [@annenoemiebianchi](https://www.instagram.com/annenoemiebianchi) sur Instagram).

## APPRIVOISER LE SILENCE

**Savoir de quoi on parle** Ce n'est pas forcément l'absence totale de bruit. Aucun endroit n'est totalement silencieux, mis à part le désert, et encore... Il s'agit d'apprivoiser notre propre silence. L'approche, prônée par le bouddhisme, est plus spirituelle. Gisele Bündchen en serait accro.

**Se lancer** Commencer par une minute de silence volontaire, de temps en temps. Se réserver aussi dix minutes au réveil, sans télé ni radio, juste le bruit du vent, le chant des oiseaux. Puis s'octroyer des moments de solitude. C'est plus facile en vacances : on marche seule dans un bois, un champ, au bord de l'eau... Ensuite, on essaie de faire taire sa voix intérieure pour libérer des plages de silence : laisser défiler ses pensées, sans les juger ni les combattre. On peut même envisager une « cure » de silence d'une journée dans une église, un cloître, ou carrément plus longue dans un lieu qui s'y prête, comme une abbaye.

**A lire :** *Ma Cure de Silence*, de Kankyo Tannier (éd. First), *Les bienfaits du silence* de Thich Nhat Hanh (éd. Trédaniel).

## UN PEU DE RÉFLEXO

➤ Avec ses 3 200 terminaisons, le pied est la partie du corps la plus innervée, et comprend des récepteurs axés sur notre inconscient. D'où les bienfaits de la réflexologie plantaire dans le cadre d'une relaxation profonde. Catherine Marin, réflexologue\* conseille 2 techniques antistress : avec le pouce, masser dans le sens des aiguilles d'une montre le point Yongquan, au centre du creux du pied. Masser aussi de l'avant vers l'arrière, le dessus du pied, dans le « creux » entre les tendons du 1<sup>er</sup> et du 2<sup>e</sup> orteil.  
\* Au Pied Levé, tél. : 06 24 10 10 91.  
➤ A lire : *Réflexologie en 40 points magiques* (éd. Hachette Pratique).



## *Terre Blanche Hotel Spa Golf Resort triumphs at World Luxury Spa Awards*



Category: [Awards](#) Published: Tuesday, 22 August 2017 11:15

Terre Blanche Hotel Spa Golf Resort has been awarded 'World's Best Luxury Golf Resort Spa' and 'Western Europe's Luxury Hideaway Spa' in the 2017 World Luxury Spa Awards.

Focusing on rewarding and praising spas that have outshone beyond the normal means necessary, these recent accolades pay homage to Terre's Blanche's five star service and extensive spa facilities. Terre Blanche's two-story spa is home to 12 treatment rooms, 2 private suites, an Infusion Tea room, a spacious 20m swimming pool, sauna, steam room, laconium, hammam, fitness centre and relaxation room with a tropical shower and ice fountain, suiting to every spa goers needs.

New for 2017, Terre Blanche recently announced a new spa partnership with luxury organic cosmetics brand KOS PARIS, reinforcing the hotel's dedication to eco-solutions and protection of the surrounding Provencal countryside.