

Fr. 5.50 N° 24 - 16 juin 2023

L'ILLUSTRÉ

VOS PROGRAMMES DU 17 AU 23 JUIN

TV8

GAGNEZ

**2 nuits VIP
pour 2 adultes
à l'Hôtel D
de Bâle**



MIRACULÉS

**La vraie histoire
des enfants qui ont
survécu 40 jours
dans la jungle**



GUIDE BIEN-ÊTRE

Nature, calme et remise en forme

Retraites, yoga, nutrition, randos à vélo... **15 séjours régénérants en Suisse**

EN CADEAU «CôtéNature», le magazine qui fait du bien

Des séjours rien que pour soi

Se déconnecter quelques jours, prendre du recul, se faire plaisir, apprécier le moment présent. Entre retraite de yoga, jeûne, bain de nature, cure ayurvédique ou mélange de «wellness» et de sport, notre sélection de **15 séjours régénérants** pour se chouchouter.

TEXTE ISABELLE JACCAUD PHOTO CATHERINE GAILLOUD

Jeûne, alimentation

Détox et rando Champoussin (VS)

Pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable avec un séjour de jeûne qui conjugue rando, yoga, sauna et hammam, voire massages? De véritables vacances pour l'organisme, dans un décor alpin superbe! Depuis 2016, Interlude Bien-Etre propose ses séjours basés sur la méthode de jeûne Buchinger. Une solution pour booster son système immunitaire, perdre des kilos superflus, faire baisser sa tension,

détoxifier son organisme. Une journée type comprend une randonnée, du temps libre pour profiter du jacuzzi, du sauna, de la piscine, de massages et de soins, des séances de stretching, de yoga, de pilates, des moments conviviaux autour d'un bouillon ou d'une tisane, des ateliers de discussion sur l'alimentation, le bien-être, un quiz en équipes. Les participants sont logés à l'hôtel Champoussin Lodge, privatisé pour l'occasion, avec tout le confort.

Pour qui? Ceux qui s'intéressent à rebooster leur organisme dans la convivialité.

Pratique Séjour de 7 jours, nombreuses dates possibles chaque mois, dès 1225 fr.
www.interludiebenetre.ch



A Blonay, Christel et Nakissa partagent leur passion pour le yoga et la nutrition lors d'un séjour bien-être pour femmes sur le thème du yoga et des bons petits plats.



La botaniste Françoise Marmy propose un week-end à la chartreuse de la Part-Dieu pour découvrir la cuisine sauvage, de la cueillette des plantes à la dégustation de plats succulents.

Cuisine sauvage Part-Dieu, Bulle (FR)

Passionnée par la nature depuis son enfance, la botaniste Françoise Marmy aime cuisiner des repas riches en vitamines et en saveurs. Elle partage son savoir lors de stages depuis plus de vingt-cinq ans. Le temps d'un week-end, plongée en pleine nature pour s'initier aux plantes comestibles, en les identifiant dans leur environnement et en découvrant leurs propriétés alimentaires et médicinales. Place à la cueillette, afin de préparer les repas du séjour. Au menu: soupes, gratins, salades fleuries et succulents desserts qui dévoilent toute la richesse de la gastronomie sauvage. La première journée se déroule dans la nature. Puis préparation d'un «repas sauvage», original et délicieux. L'hébergement est prévu sur place, en chambres. Le lendemain, étude d'autres plantes sur le terrain, dans un nouvel environnement, et récolte pour le repas gastronomique du midi. L'après-midi est consacrée aux recettes et aux livres. Chaque participant a l'occasion de commencer un herbier.

Pour qui? Les curieux de botanique et de cuisine sauvage.

Pratique Séjour de 2 jours, 23 et 24 septembre à la chartreuse de la Part-Dieu ou en octobre à Saint-Luc (VS), 390 fr. www.marmyplantes.com

Jus, spa et hamac Vercorin (VS)

Le village de Vercorin, avec ses raccards typiques, offre un décor idéal pour ce séjour «Jeûne hydrique» qui s'effectue sous la forme d'une cure à base d'eau, de jus de fruits frais, de bouillons et de tisanes. Il est réalisé sous l'encadrement d'un médecin gastroentérologue, d'un massothérapeute-lymphothérapeute et d'une naturopathe. Les participants sont logés, en mode gîte, à l'hôtel Victoria, au centre du village, qui bénéficie d'un microclimat agréable. Après un bilan de santé par le médecin, le programme propose tous les jours des séances de yoga, de yin yoga, ainsi qu'une randonnée adaptée aux capacités de chacun. Entre 16 heures et 18 heures, relaxation au spa (sauna, hammam, bain chaud extérieur et lit de quartz) et accès à la bibliothèque avec hamacs et infusions personnalisées. Une conférence médicale accompagnant le bouillon du soir permet d'aborder des sujets comme apprendre à réguler ses émotions ou les bases de la médecine intégrative.

Pour qui? Les curieux de médecine intégrative.

Pratique Séjour de 7 jours, 6 nuits, du 24 au 30 septembre, 1475 fr. en chambre double. victoria-vercorin.com

Sport et détente

A vélo et en bivouac Gruyère (FR)

Depuis 2021, Céline et Armand, de Roule et Voyage, proposent des séjours à thème guidés, sur quelques jours. Ces amoureux de la petite reine sont convaincus que le vélo permet de partir à la rencontre de soi, des autres et de l'environnement. En prenant son temps, en admirant les paysages, tout en pratiquant une activité sportive et écologique. Trois séjours accompagnés sont organisés, avec chacun sa spécificité, mais toujours en itinérance, avec nuits sous tente. Les guides sont formés à diverses spécialisations en lien avec le vélo et la nature ou la vie en nature. «A la source de mes ressources» est un séjour pour sortir de sa zone de confort, avec un atelier pour identifier ses atouts et les renforcer dans un cadre sécurisant, celui de la verdoyante Gruyère. Pour entourer le petit groupe, Céline sera accompagnée

par Fanny, qui cumule les formations en psychologie positive, guide *outdoor* et monitrice vélo.

Pour qui? Les amateurs de nature, d'activité physique et de découvertes.

Pratique Séjour de 4 jours, du 30 septembre au 3 octobre, en Gruyère, dès 370 fr. repas compris. Possibilité de louer vélo et matériel de camping. www.rouleetvoyage.ch

Sur la Route du Bonheur Oberland bernois (BE)

Il existe plus de 140 Routes du Bonheur dans le monde. La toute nouvelle Route du Bonheur suisse joue la carte de l'authenticité et propose trois jours d'expériences étonnantes ponctuées de trois nuits dans des Relais & Châteaux, tout en profitant de spas d'exception. L'itinéraire débute à Kandersteg, passe par Adelboden et finit à La Lenk. Première étape, le Waldhotel Doldenhorn offre un séjour en symbiose avec la nature. La piscine permet de piquer une tête dans l'eau de la propre source de l'hôtel. Pour se déplacer à la prochaine étape, on enfourche des VTT électriques pour un trajet dévoilant le Blausee et la Maison tropicale de Frutigen. Après l'effort, la visite du spa du Bellevue Parkhotel & Spa d'Adelboden est un vrai bienfait. Et pourquoi ne pas craquer pour un massage bien mérité? Dernière étape avec une rando conviviale, en escaladant les pentes en compagnie d'un troupeau de chèvres et de leur bergère, Sabina. Autres moments forts de la journée: l'arrivée au col de Hahnenmoos, le lunch terroir au chalet de Bühlberg, puis le séjour au Lenkerhof, dont le spa tout juste rénové compte neuf saunas.

Pour qui? Les amoureux de grand confort, de *wellness* et de montagne.



Sur la Route du Bonheur, les excursions se terminent par des moments plaisir au «wellness», comme ici au Bellevue Parkhotel & Spa d'Adelboden.

Pratique Séjour personnalisable, p. ex. 3 nuits dans 3 Relais & Châteaux en chambre double avec petit-déjeuner, dès 890 fr. pour 2 pers. www.relaischateaux.com/fr/destinations/routes-du-bonheur

Spécial femmes

Se laisser chouchouter Sainte-Croix/Les Rasses (VD)

Le centre de bien-être Revital, installé sur le balcon du Jura, aux Rasses, propose des séjours détente depuis plus de vingt-cinq ans, dans l'unique centre de revitalisation pour femmes en Suisse. Un séjour «Semaine classique de la revitalisation» permet de se faire chouchouter, de rebooster son énergie et de prendre du recul. Le programme est alléchant: gastronomie haut de gamme, thérapies bienfaisantes et soins cosmétiques avec des produits à la pointe. A l'arrivée, la cliente reçoit un planning personnalisé, comprenant les exercices du matin, quatre séances de thérapie, dont réflexologie plantaire, drainage lymphatique, reiki, shiatsu ou massage, trois soins cosmétiques, sans oublier les bains aromatiques, biosauna et la piscine couverte voisine à disposition.

Pour qui? Les amatrices d'oasis de bien-être.

Pratique Séjour de 7 jours, dates au choix, 2365 fr. en chambre individuelle y compris repas, 4 thérapies corporelles, 3 soins esthétiques. revital.ch

E-bike et bain nordique De Chalais à Zermatt (VS)

La Haute Route à vélo électrique, c'est une expérience à vivre entre femmes sur 155 km, durant quatre jours. Au menu, des chemins faciles dans un décor alpin, des hébergements de charme et une arrivée au pied du Cervin. Un mélange de bien-être et de défi sportif, d'action et de sérénité, de détente et de dépassement de soi. C'est l'occasion de se remplir la tête de moments forts: longer le lac de Moiry aux eaux turquoise, pique-niquer au pied d'un glacier, franchir un col alpin dans un cadre magique à 2900 m d'altitude, se diriger sur l'alpage de Moosalp pour y passer la nuit dans une cabane de montagne avec bain nordique face à un



La Haute Route, de Chalais à Zermatt, permet aux femmes de s'adonner aux joies de l'e-bike et du bain nordique, en toute convivialité.

panorama somptueux, descendre jusqu'à Zermatt en compagnie du Cervin que l'on admire encore depuis un bain de bulles pour une détente totale. Le séjour comprend les remontées mécaniques, navettes, nuitées en demi-pension, lunches, location d'e-bike, transport des bagages et assistance technique en cas de problème.

Pour qui? Celles qui veulent bouger, sortir des sentiers battus.

Pratique Séjour de 4 jours, départ les 28 septembre, 5 et 19 octobre (autres dates pour groupes mixtes), 2200 fr. e-alps.com

Yoga et bons petits plats Blonay (VD)

Amies d'enfance, Christel et Nakissa se sont mises au service du bien-être en organisant des ateliers et retraites pour sensibiliser les participantes à l'approche holistique de la santé. Avec un but: harmoniser le corps et l'esprit pour retrouver et conserver une pleine santé. La retraite yoga pour femmes, intitulée «Love Yourself», se déroule dans un magnifique chalet surplombant le Léman. Les deux jeunes femmes proposent de partager leur passion pour le yoga et la nutrition et ainsi permettre de se reconnecter à soi, de créer un lien de sororité avec d'autres femmes, mais aussi de se relier à la nature et au vivant. Les femmes ont souvent tendance à s'oublier et cette retraite de yoga est une belle occasion de prendre soin de soi! Au programme: cours de yoga, ateliers culinaires et nutrition, sorties dans la nature et moments d'échange. Les produits des plats végétariens proviennent de la ferme locale.

Pour qui? Celles qui veulent se recentrer et partager avec d'autres femmes.

Pratique Séjour de 3 jours, du 16 au 18 septembre à Blonay, 650 fr. en chambre double y compris nourriture, boissons et activités.
www.nakissanutrition.ch

Escalade et yoga Val d'Aoste, Italie

Traverser la frontière pour l'Italie voisine le temps d'un week-end ressourçant, ça vous tente? Corinne, accompagnatrice en montagne et enseignante en yoga pour Souffle Nature, propose un séjour original, entre nanas, pour lâcher prise sur sa vie, dépasser ses limites et découvrir les bienfaits de deux sports qui se complètent bien, le yoga et la grimpe. Le yoga permet de s'échauffer avant de grimper, pour dérouiller ses articulations, vider son mental, ainsi que s'étirer pour relâcher les muscles après les sessions. Des exercices de respiration sont pratiqués pour gérer les situations stressantes (vertige par exemple) et améliorer sa concentration et son équilibre. Vous êtes débutante en escalade? Ludivine et Aline, deux Valaisannes pleines d'énergie, fondatrices de Venga, une école d'escalade pour femmes, enseignent leur sport avec passion et bienveillance. Hébergement insolite dans un village traditionnel.

Pour qui? Les femmes intéressées par de nouveaux défis.

Pratique Séjour de 2 jours, du 22 au 24 septembre, au val d'Aoste, 500 fr. pour 2 nuits dans un village typique avec petits-déjeuners, encadrement et yoga, repas non compris.
www.soufflenature.ch

Séjours en silence, bain de nature

Méditation silencieuse La Fouly et Champex-Lac (VS)

Praticienne de la méditation silencieuse depuis de nombreuses années, Melissa propose une initiation de deux jours. La retraite permet d'expérimenter des moments de silence et d'introspection pendant ce week-end de retrouvailles avec soi-même, l'occasion de se déconnecter pour mieux se reconnecter. La journée débute avec le gong à 5 h 30, puis se succèdent des périodes de méditation avec guidance, de pratique et d'entretien avec

la formatrice. Les repas sont pris en commun, toujours dans le silence. En se reconnectant avec soi-même, on se met en lien avec sa source intérieure, on retrouve son énergie personnelle, on s'établit de plus en plus dans la conscience de soi et du moment présent. Les bienfaits de la méditation sont nombreux: amélioration de ses capacités de concentration, réduction du stress et de l'anxiété, amélioration du système immunitaire.

Pour qui? Ceux qui veulent marquer une pause dans leur vie.

Pratique Séjour de 2 jours, 2 nuits, diverses dates en juin, novembre et décembre, à La Fouly, en auberge, 490 fr. et à Champex-Lac, à l'hôtel, 620 fr. en chambre individuelle, pension complète végétarienne, du vendredi 19 h au dimanche 15 h.
www.retraitemeditatives.ch

Retraite «wellness» Les Giettes/Monthey (VS)

Quoi de mieux qu'une retraite à 1400 m d'altitude pour prendre du recul? Direction les Swisscabins by Whitepod Eco-Luxury Hotel perché au-dessus du Léman, où se déroule un séjour organisé par Wellnest Retreats. Ces trois journées permettent de rompre avec la routine quotidienne, de (re)découvrir son potentiel et d'améliorer sa récupération et son bien-être général, tout en se reconnectant avec la nature. Cette expérience holistique comprend des ateliers théoriques et pratiques pour les quatre piliers interconnectés suivants: nutrition, sommeil, activité physique et méditation. On y apprend comment nourrir son corps avec des pro-



En Valais, une retraite bénéfique pour retrouver un équilibre et découvrir les liens entre sommeil, nutrition, activité physique et méditation.

duits bios, locaux et de saison, perfectionner sa tonicité musculaire, sa souplesse et son équilibre, approfondir son ancrage dans l'environnement et réduire son stress pendant les ateliers de méditation de pleine conscience et, enfin, ressentir les bienfaits de la sieste régénératrice et des routines préparant une nuit de qualité. Hébergement en chalet, dans une chambre individuelle.

Pour qui? Ceux qui veulent retrouver un équilibre durable et optimiser leur potentiel.

Pratique Séjour de 3 jours, du 6 au 8 octobre, dès 2150 fr. en chambre individuelle tout compris.
www.wellnest-retreats.ch

Cueillette et nuits sous les étoiles

Le long de la Sarine (FR)

Irène et Stéphane, de Chemins sauvages, organisent des immersions en nature lors d'une expérience de vie sauvage en itinérance, pendant trois jours et deux nuits. Une jolie façon de se plonger dans la nature, de se ressourcer et d'acquérir les connaissances pour davantage d'autonomie et moins de superflu. Les journées en itinérance sont rythmées par un peu de marche (entre deux et trois heures de marche effective par jour) et beaucoup de cueillette de plantes sauvages. Le groupe de maximum dix personnes part avec une base alimentaire (farine, huile, sel) et découvre les plantes comestibles ainsi que la manière de les cuisiner. Au programme: préparation du bivouac, artisanat (comme tisser un panier ou tailler sa cuillère autour du feu), moments de partage, de méditation et de silence, cuisine sur le feu. Nuitées sous les étoiles, avec matelas et sac de couchage, pour être au plus près de l'environnement. Une invitation à vivre autrement, au rythme de la nature, dans de beaux paysages, pour élargir sa zone de confort en douceur, chacun à son rythme. Enfants bienvenus dès 12 ans, accompagnés d'un adulte.

Pour qui? Celles et ceux qui ont envie de se rapprocher de la nature, de découvrir les plantes.

Pratique Séjour de 3 jours, du 11 au 13 août, dans les gorges du Nozon et du 1 au 3 septembre, lieu à définir en Suisse romande, 280 fr. (220 fr. pour les enfants jusqu'à 15 ans).
www.chemins-sauvages.ch

Méditation, yoga

Tout en harmonie Diogne/Crans-Montana (VS)

Ce séjour se concentre sur des pratiques douces afin de retrouver un équilibre dans son corps, son âme et son mental. Véronique, réflexologue et enseignante de yoga, vous accompagne dans ce cheminement vers l'harmonie. Au programme, plus de huit heures de pratique du yoga (hatha yoga et yoga nidra, niveau débutant et intermédiaire), l'éveil du yoga dans la vie courante, l'apprentissage des limites personnelles et la découverte des «mudras» (positionnements des doigts qui aident à canaliser l'énergie à un endroit précis du corps), sans oublier d'approfondir quelques techniques de respiration et de terminer les journées par de la méditation. Le séjour offre aussi l'occasion de détente au chalet, avec des hamacs et une cabine à infrarouge pour délier les muscles. Le chalet Diognysos, une structure écoresponsable à Crans-Montana, est privatisé pour le stage et propose des plats sains et savoureux pour sublimer ce séjour intimiste (maximum huit participants). Des randonnées sont possibles dans la région.

Pour qui? Les personnes qui veulent se reconnecter à soi et au moment présent.

Pratique Séjour du 6 au 8 juillet, chambre double ou triple, dès 660 fr. Délai d'inscription: 21 juin.
www.veronique-reflexologie.ch/yoga/sejour

Yoga avec vue sur le lac Montezillon (NE)

Prof de yoga expérimentée, principalement de hatha et d'ashtanga yoga, Sophie a organisé de nombreux stages, pour tous niveaux. Les stages proposés par Feel Good Yoga sont l'occasion de progresser dans tous les aspects du yoga, de bénéficier de conseils de santé et de développement personnel, avec une alternance de cours et de moments de temps libre. L'Aubier à Montezillon est un lieu dépaysant, propice à l'épanouissement et au bien-être. Cet hôtel, élu premier écohôtel de Suisse en 1994, est synonyme de bons moments de détente, face au panorama sur le lac de Neuchâtel. Le séjour de deux jours permet de se ressourcer, de pratiquer les postures, le pranayama pour contrôler

A Diogne, le séjour yoga «Tout en harmonie» propose de prendre soin de soi au chalet Diognysos, dominant la vallée du Rhône.



la respiration et les pensées, ainsi que la méditation. Les après-midis laissent du temps libre pour le repos, la lecture, les randonnées et le sauna.

Pour qui? Les amateurs de yoga, de repos et de repas bios.

Pratique Séjour du 16 au 18 septembre, du 21 au 22 octobre, du 9 au 10 décembre, à l'Aubier à Montezillon, 795 fr. pour 3 jours, 495 fr. pour 2 jours, en chambre individuelle.
www.feelgoodyoga.ch

Ayurvédica

La force de l'ayurvédica Mariastein (SO)

Au Cocon, les chenilles se transforment doucement en papillons. Le Cocon est une pension ayurvédique unique en Suisse, une oasis de calme et de force, qui existe depuis 1998. Situé dans l'enceinte d'un cloître à Mariastein, entre Delémont et Bâle, ce refuge éloigné de l'agitation quotidienne est considéré comme un lieu de force depuis le Moyen Âge. L'endroit idéal pour suivre une cure afin de renforcer son sentiment de vie, de se réorienter, de préserver sa santé, de se ressourcer, voire de suivre une cure thérapeutique contre les douleurs. Parmi les différents soins, «Ojaskar» est une

cure de bien-être pour augmenter sa lumière intérieure, son immunité et régénérer son organisme. Au programme: massage marma, massage synchronisé à quatre mains puis sudation, Shirodhara Abhyanga (massage du corps entier), Avaghana (bain aux herbes ayurvédiques), Pinda Sveda (massage au riz au lait), Kansu ou Padabhyanga (massage des pieds), massage du dos ou du ventre. La cure comprend en plus des traitements doux donnés par des thérapeutes, de délicieux repas ayurvédiques et des moments de détente au jardin.

Pour qui? Les adeptes d'ayurvédica, de cures thérapeutiques.

Pratique Séjour de 6 nuitées en pension complète, dates au choix, 2490 fr. en chambre individuelle.
lecocon.ch



Le temps s'arrête dans ce cloître proche de Delémont, le site parfait pour une cure ayurvédique personnalisée, avec un joli programme de massages et de bains aux herbes.