

The Green Shelters

# RETRAITES itinérantes

Imaginez une cure de jouvence dans un endroit de rêve. Un voyage diététique où les sens sont en éveil, où le corps et l'esprit se répondent avec harmonie.

Par Gilles Brochard

**Pour avoir vécu** quelques jours dans la propriété qu'il a louée à Ibiza pour une « retraite de santé », on comprend mieux ce qui anime Juan Arance, fondateur de The Green Shelters, ancien responsable de projets au sein de grandes marques de luxe (Chanel, Vuitton, Kenzo, Lanvin), habitué qu'il fut à parcourir le monde. Son attirance pour des décors naturels emplis d'énergie, au cœur d'une nature sauvage, sous un ciel bleu, près de la mer ou au bord d'une piscine, l'encourage à choisir les meilleurs emplacements pour viser une réussite optimum. Des séjours dans des lieux de caractère qui contribuent à galvaniser les volontaires, une douzaine maximum à chaque retraite. Au hasard, citons une jeune femme venue de Suisse pour se reposer d'un travail très actif basé sur la communication, une Française travaillant dans le marketing, toutes deux séduites par un programme quotidien englobant un cours de yoga et un cours de Pilates, des repas sains et équilibrés, des cours de cuisine, une conférence sur « les principes du détox », etc.

« Cette expérience personnalisée et itinérante est forcément bénéfique, pour le corps comme pour l'âme », assure Juan Arance. Car son programme est diététique, végétarien, détox et relaxant. Aucun détail n'est laissé au hasard dans ces maisons qu'il loue parfois six mois ou une année à l'avance. Dans l'Algarve sauvage, à Marrakech ou Essaouira pour une retraite orientale, dans l'Alentejo champêtre, le principe est le même : une ambiance intimiste, une jolie propriété, détachée du village ou de la ville la plus proche, pour reconstituer les conditions d'une retraite apaisée. La logistique est importante. Juan Arance ne vient pas seul mais accompagné d'une naturopathe, d'un professeur de yoga, d'une cuisinière, d'une masseuse et d'une gouvernante. Dans ses bagages : serviettes de bain, matériel de cuisine, nourriture bio... Il faut penser à tout. « Je tiens à être le maître de maison », confie-t-il, avant d'affirmer qu'il mise sur les valeurs de bien-être et de sérénité, aimant les « choses soignées ». Les mots « sensibilité » et « beauté » reviennent dans sa conversation, aussi naturellement que « yoga », « méditation », « sophrologie » ou « détox ».



**Gwenaëlle Fradj**, diplômée en naturopathie au Cenatho-Daniel Kieffer, adepte des diètes végétales, est à l'écoute de chaque participant en vue d'une meilleure hygiène de vie. On peut passer à la pratique en utilisant aussi bien l'extracteur pour séparer le jus de la fibre des légumes à feuilles, des fruits ou des aromates, que le blender pour obtenir des smoothies chargés en fibre et facilitant une digestion plus lente. De son côté, Marion Maunoury, adepte des techniques psychocorporelles et énergétiques, prodigue des massages drainant ou relaxant extrêmement bénéfiques. Et Vanessa Sanz, spécialiste espagnole de cuisine macrobiotique, mise sur les lentilles, le tofu, les légumes de saison, les huiles essentielles et végétales, cuisinant aussi bien un risotto de champignons qu'une compote de pommes à la vanille et crème d'avoine. D'ailleurs, ses cours de cuisine sont très appréciés, permettant à chacun de mettre vraiment la main à la pâte. On boit de l'eau, des infusions d'herbes fraîches et du thé.

**Il est difficile** de sortir de la propriété sans voiture. Certes, il s'agit d'une retraite et non d'un séjour culturel. Cependant, il est possible de faire ici et là des balades à pied, pour rejoindre la mer ou se perdre dans la nature aride... À la fin du séjour, chacun repart avec le corps et l'esprit regonflés de nouvelles énergies positives, de nouveaux amis et un vrai bilan naturopathique en poche.

Carnet d'adresses p.126

