

FOUR SEASONS à Landaa Giraavaru

PAR KATIA PECNIK

Le dernier luxe pour se refaire une santé sous les palmiers ? S'offrir un stage orchestré par la star mondiale du yoga, la king de la pleine conscience ou le gourou de la détox. Illustration avec ce resort où l'on peut goûter aux vertus de l'ayurvédisme avec un maître indien.



Au spa du Four Seasons à Landaa Giraavaru, dans l'atoll de Baa (au nord de Malé), le Dr Shylesh Subramanya, tout de blanc vêtu, vous reçoit avec bienveillance dans un spacieux pavillon de bois. Les Occidentaux stressés accourent confier leur corps et leur mental à ce gourou de l'ayurvéda. Diplômé d'un *bachelor degree* à l'université de Bangalore, il a occupé des fonctions dans un hôpital ayurvédique du Kerala et dans un spa en Azerbaïdjan. On convoite cet homme avenant pour sa capacité à adapter les leçons de la pratique ancestrale au contexte ultra-luxe du Four Seasons. Ici, les invités se réjouissent dans des villas marines ou semées dans des jardins, dans des restaurants lounge posés sur des plages cristallines où irradie le sable blanc. En empruntant à vélo les chemins bordés de végétation luxuriante, apparaît le majestueux spa ayurvédique. Dans un jardin tropical d'un hectare se déploient d'élégantes et vastes cabines de bois sombre semi-ouvertes. Ce spa, reconnu comme un des meilleurs d'Asie, se distingue par son ancrage en ayurvéda. Vingt-deux thérapeutes y exercent, dont seize pratiquent cette discipline indienne ; une officine vend des produits naturels *ad hoc*. L'ayurvéda s'appuie sur quatre livres sacrés invitant à trouver l'harmonie et l'équilibre à travers le respect des rythmes biologiques, du calme émotionnel et de règles de vie. Datant du second millénaire avant J.C., reconnue par l'OMS, elle fait de plus en plus d'adeptes chez les Occidentaux. "L'ayurvéda signifie la connaissance de la vie, explique le Dr Subramanya. La médecine occidentale se focalise sur le symptôme, le problème à traiter. Au contraire, nous nous pensons le corps comme un



“Une thérapie si spécialisée dans un espace aussi enchanteur, c’est du jamais vu.” Dr Subramanya



ensemble, qui peut entrer en déséquilibre et devenir malade.” Le praticien nous observe, prend notre pouls puis définit notre *body type* par une série de questions. Il s’agit d’un mélange des trois constitutions, les énergies appelées *doshas* : *vata*, l’air, *pitta*, le feu et *kapha*, la terre, qui nécessitent chacune un régime nutritionnel adapté. Si le Dr Subramanya est aussi coté, c’est parce qu’il combine les savoir-faire qui rendent sa méthode très moderne. *“Ma connaissance s’est enrichie par les voyages et l’apprentissage de différents types de médecine comme la physiothérapie, l’acupuncture, le shiatsu, le watsu, le yoga et la méditation. Et j’adapte la discipline à chaque invité.”* Cette pertinence thérapeutique attire une clientèle britannique, américaine ou russe qui souhaite éliminer ses problèmes de santé et épurer son style de vie. *“Nous pratiquons le lifestyle management pour tous les problèmes du quotidien : maux de dos, de muscles, de jointures, et conséquences de menus inadaptés. Massages, yoga, consignes alimentaires : le traitement est holistique. Nous constatons que l’état de nos patients s’améliore, que leurs besoins en médicaments s’amenuisent.”* Les clients les plus initiés gagnent Landaa Giraavaru pour la remise en forme par une cure purificatrice et détox Panchakarma de 14 ou 21 jours, axée autour de cinq procédures d’élimination des toxines et des charges négatives. Elle requiert un investissement total du patient dont elle régent le moindre aspect de la vie, de l’heure du lever ou du coucher aux activités comme le yoga ou les exercices de respiration, en passant par les menus. Les massages thérapeutiques usent d’huiles aux herbes concoctées sur mesure avec les plantes du jardin bio. *“Notre cure Panchakarma est unique car elle offre des*



Dr Shylesh Subramanya



Note book

Y aller : avec **Asia**, 4 nuits au Four Seasons Kuda Huraa (en Sunset Beach Pavillon avec piscine) et 3 nuits au Four Seasons Landaa Giraavaru (en Beach Bungalow avec piscine), à partir de 3 820 € par personne en chambre double avec petit déjeuner, incluant le vol A/R Paris/Malé via Colombo sur **SriLankan Airlines**, en classe éco, avec transferts. Réservations chez Asia au 01 44 41 50 10, www.asia.fr

Programme de cure Panchakarma de 14 jours : 14 200 € pour une personne et 18 800 € pour 2, avec nuitées dans en Beach Bungalow avec piscine, repas, soins ayurvédiques, consultations, cours de yoga privés et de cuisine.



bénéfices profonds. Le savoir médical des praticiens, l'authenticité du plus ancien programme de purification de l'ayurvéda, la qualité des produits utilisés, totalement bio, combinés au service inégalé du Four Seasons... Une thérapie si spécialisée dans un espace aussi enchanteur, c'est du jamais vu." Ce tout nouveau package Panchakarma attire 35 invités par an mais le nombre de personnes venant pour l'ayurvéda augmente exponentiellement... Le voyage n'est plus une fuite mais une manière de reprendre sa vie en main grâce au talent d'un coach.

On retrouve d'autres experts dans le second resort maldivien du Four Seasons, Kuda Huraa, dans le nord de l'atoll de Malé, mais un peu différents. La Canadienne Jillian Hudgins, biologiste marine, y défend les tortues. "Elles constituent la plus grande attraction du resort, explique-t-elle. Beaucoup de nos clients nous disent avoir choisi spécifiquement cet hôtel pour son véritable centre de biologie et de recherche." Son équipe protège les nids, élève les tortues dans de minipiscines, les recense. L'ère des spécialistes dans l'hôtellerie de luxe ne fait que commencer...