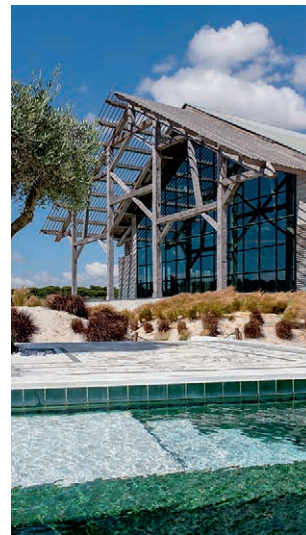


BIEN-ÊTRE

VOYAGES INITIATIQUES

En pleine nature, ces nouvelles retraites originales créées par des journalistes indépendantes se focalisent sur le ressourcement, la créativité, l'éveil et l'apaisement de l'esprit.

Par Isabelle Cervellin-Chevalier



ÎLES GRECQUES

ÉCRIRE, RÊVER ET MODELER LA TERRE

C'est à l'instant où le bateau jette l'ancre à Égine que la parenthèse s'ouvre. Un entrelacs de façades aux tons pastel en amphithéâtre face à la mer, le chant des cigales, au loin des oliviers au feuillage argenté, le cadre est posé. Dans ce décor plein de promesses, l'auteur de guides de voyage et reporter free-lance spécialiste de la Grèce (notamment pour *Le Figaro Magazine*) Maud Vidal-Naquet orchestre, depuis 2017, les stages d'écriture créative de L'Étincelle. Portés par la musique des mots et des consignes mutines, les sens se libèrent, la page blanche devient miroir.

Couplés à des pratiques de yoga et de méditation avec Laurianne Félicité ou à des ateliers de céramique avec Théodora Chorafas et Marina Coriolano-Lykourezos, les moments d'écriture deviennent des bulles de bien-être. La plume, le corps et l'esprit se délient dans des lieux exceptionnels. Face au cratère de Santorin, les yeux dans les eaux cristallines d'Amorgos ou sur un îlot désert peuplé de paons et de biches au large d'Égine, les phrases s'animent, les histoires se racontent. L'instant se fait poème, l'esprit lâche prise. Surgissent alors des textes inattendus qui parlent de soi. Quand la parenthèse se referme, la petite étincelle qui attendait, tapie dans l'obscurité de son intériorité, s'est définitivement rallumée.

L'Étincelle (06.82.45.14.35 ; Etincelle.gr). De mai à octobre, 6 stages sont programmés sur les îles d'Égine, Amorgos et Santorin. Entre 690 et 960 € pour les activités et la demi-pension, et entre 280 et 360 € pour l'hébergement en chambre individuelle (dans une villa privée ou un petit hôtel charmant) pour 5 jours. 10 personnes maximum.

BALÉARES

YOGA ET MUSIQUE

Au cœur d'une vallée d'amandiers d'Ibiza se cache un antre secret. Depuis 2021, Ingrid Bauer, ex-journaliste lifestyle et créatrice du site *Les Voyages d'Ingrid*, férue de yoga depuis plus de vingt ans, y a ouvert une finca dédiée à des retraites originales. Avec la musicothérapeute Capucine Demnard et la musicienne Françoise Ferrand, elle invite à « une reconexion profonde avec sa terre intérieure ». Un programme poussé (certains diront perché !). Leur prochaine « *Miracle Retreat* » combine des cours de Kundalini, du yoga vinyasa (dynamique), des bains sonores, des marches conscientes, des chants de mantra... Le tout accompagné de cuisine saine et d'aromathérapie.

Miracle Retreat (Lesvoyagesdingrid.com). Prochaines dates disponibles : du 5 au 9 octobre. 680 € la retraite et les repas, hors transport et hébergement.

PORTUGAL

SE RÉINITIALISER

Bouffée d'oxygène dans la réalité anxiogène de nos vies survoltées, le programme Out of State, conçu par la directrice éditoriale et consultante Claire Thomson-Jonville, participe à renforcer le lien étroit qui unit créativité et santé. Son projet est basé sur le troc des habitudes numériques stressantes contre des ateliers de yoga et de méditation de pleine conscience, des entraînements personnalisés et des séminaires pour repenser son quotidien. Cette expérience de retraite intime inaugurée en avril 2022 au centre TheLifeCo de Bodrum, se concentre sur la conscience du pouvoir de guérison du corps et les bienfaits émotionnels d'une programmation culturelle réfléchie. La prochaine aura lieu dans l'Alentejo.

Out of State ([Instagram.com/clairethomsonjonville](https://www.instagram.com/clairethomsonjonville)). Du 19 au 22 octobre à la Quinta da Comporta, 2 100 € pour la chambre, la pension, la retraite.