





# Wellness expérience (1/3): BIEN DANS SON ÉLÉMENT

Et si vous profitez de vos vacances pour vous concocter une petite remise en forme sur mesure ? Faites ce test et découvrez le trio « soin-sport-smoothie » imaginé pour vous.

PAR JULIA DION

**S**TOPPER LA COURSE EFFRÉNÉE DU TEMPS ? Une histoire de survie. Quand Marina Efraïmoglou, femme d'affaires grecque, a fondé le spa Euphoria Retreat, en juillet 2018, au cœur du Péloponnèse, c'était pour se guérir d'une grave maladie et d'un burn-out intervenu après vingt ans dans la finance. Aujourd'hui, niché dans les montagnes surplombant le village de Mistra, Euphoria Retreat est LE spot confidentiel dont on s'échange l'adresse entre initiés, principalement des Grecs fatigués de la turbulente Athènes à deux heures et demie de route, mais aussi des Anglais, des Américains, et, depuis peu, une poignée de Français. La promesse est imprégnée de médecine chinoise et de philosophie de la Grèce antique : « Changer de peau et atteindre un équilibre physique, émotionnel, mental et spirituel... », s'enthousiasme Marina Efraïmoglou. Rien de contraignant : on doit se sentir bien, s'amuser, on ne se refuse pas un verre de vin et on peut aussi ne rien faire du tout... » On vous guide, test à l'appui, sur le chemin d'un été en harmonie... avec vous-même. ●●●

T E S T

# ÊTES-VOUS EAU, BOIS, FEU, TERRE OU MÉTAL ?

Le « voyage personnel de transformation » proposé par Euphoria Retreat débute par un questionnaire qui vous aide à identifier votre élément principal et à le rééquilibrer. À vous de jouer !

## 1. Quand on vous contrarie, vous...

● Répondez du tac au tac, agressive, en vous sentant remise en cause jusque dans vos goûts, vos choix.

▲ Fuyez et vous avez du mal à vous départir de cette petite boule au ventre, mélange de stress et de mélancolie.

■ Mentez : intranquille, vous refusez de reconnaître vos erreurs.

♥ Devenez anxieuse, vous doutez et vous laissez déborder par vos émotions.

★ Campez sur vos principes, raide comme la justice, et jouez les incomprises.

## 2. En général, on vous décrit comme...

★ Engagée, vous dégagez de la force de conviction, on peut compter sur vous.

● Toujours en mouvement, active et embarquant tout le monde avec vous.

▲ Patiente, sereine et calme.

On a confiance en votre jugement.

♥ Empathique, vous vous occupez

beaucoup des autres quitte à vous oublier un peu.

■ Très sûre de vous, entière, à l'écoute de vos émotions.

## 3. Vous avez un sommeil...

▲ De poche : vous vous sentez fatiguée de manière chronique, vous somnolez beaucoup.

■ Agité : vous vous réveillez souvent la nuit.

● Laborieux : vous avez beaucoup de mal à vous endormir.

♥ Léger : votre sommeil n'est pas





assez réparateur, vous manquez d'énergie.

★ Haché : vous avez du mal à respirer par le nez.

#### 4. Quand vous êtes fatiguée, vous ressentez des douleurs plutôt...

♥ Au crâne, vous avez souvent des maux de tête.

▲ Aux genoux et en bas du dos.

● À la poitrine, en haut du corps.

★ Vous avez souvent mal au ventre.

■ Au niveau du cœur, vous êtes sujette aux palpitations.

#### 5. Votre saison préférée, c'est...

★ L'automne, et sa douceur, le moment où la nature se prépare à affronter l'hiver.

▲ L'hiver, son côté réconfortant, et la joie de se glisser dans un cocon, au chaud.

● Le printemps, le renouveau, les jours qui rallongent, les jolis mois d'avril et de mai.

♥ L'été indien, car débiter un nouveau cycle, la mine reposée, c'est joyeux.

■ L'été, vous l'associez aux retrouvailles amicales ou familiales autour de grandes tablées : une certaine idée du bonheur.

#### 6. En été, votre passe-temps favori, c'est :

▲ Rêvasser, écouter les oiseaux, contempler l'horizon... en un mot : ne rien faire du tout, vous êtes une contemplative.

● Cérébrale, vous ne levez pas le nez de votre roman...

Les vacances, oui, la vacance de l'esprit, jamais !

♥ Vous mettre à la poterie ou à la broderie, peu importe, du moment que c'est créatif.

★ Ecumer les musées, admirer la beauté des monuments, c'est tout ce que vous aimez.

■ Parler à bâtons rompus jusqu'à point d'heure, un verre de rosé à la main, face au coucher de soleil.

## R É S U L T A T S

# VOTRE PROGRAMME BIEN-ÊTRE

Additionnez les symboles pour découvrir quel élément vous correspond.

#### UNE MAJORITÉ DE ▲

Votre élément est l'EAU.

L'imagination est votre moteur, vous aimez rêvasser. Cet été, vous avez besoin de bouger, mais aussi de grands moments de repos.

**LE SOIN POUR VOUS** Une méditation sonore, afin de faire baisser le stress, de libérer les tensions et de solliciter l'imaginaire. « Le son des gongs et bols tibétains réveille notre mémoire cellulaire et nous ramène au présent », précise Mary Vandouros, la cofondatrice d'Euphoria Retreat.

**LE SPORT** Natation, aquagym ou aquafitness, mix de fitness et de natation.

**LE SMOOTHIE** Dans un blender, versez 15 cl de lait d'amande ou de coco, ajoutez 3 ou 4 cuil. à soupe de yaourt au lait de soja, 1 poignée de myrtilles ou de cassis, 1 cuil. à soupe de graines de sésame avec 2 cuil. à soupe de flocons de sarrasin.

#### UNE MAJORITÉ DE ●

Votre élément est le BOIS.

Il signifie la force vitale, la générosité du renouveau. Vous aimez faire équipe, guider les autres dans leurs initiatives. Cet été, pourquoi ne pas opter pour la montagne, afin d'explorer les sentiers de randonnée ?

**LE SOIN POUR VOUS** Un massage corps, qui vise à bien détendre les muscles en insistant sur les points noués, les articulations et les fascias.

**LE SPORT** Le hatha yoga pour s'assouplir en tenant les postures cinq à dix respirations.

**LE SMOOTHIE** Dans un blender, versez 15 cl de lait d'amande ou de coco, ajoutez 3 ou 4 cuil. à soupe de yaourt au lait de soja, et 150 g d'épinards, des tranches de concombre et 2 cuil. à soupe de flocons d'avoine.

#### UNE MAJORITÉ DE ♥

Votre élément est le FEU.

C'est le symbole de l'amour, de la joie et de la liberté. Vous avez tendance à vous laisser déborder par les émotions ? Afin de les canaliser, tenez un journal cet été, chantez pour vous relaxer et extérioriser.

**LE SOIN POUR VOUS** Un bain avec des pierres de quartz rose pour vous détendre. Laissez infuser l'équivalent d'une demi-tasse de roses ou de lavande séchées dans de l'eau chaude. Dans un récipient, associez 100 g de sel d'Epsom (du sulfate de magnésium) qui favorise la circulation sanguine et reminéralise, et 10 gouttes d'HE d'ylang-ylang. Répandez cette mixture dans la baignoire à demi remplie puis versez l'infusion, mélangez et remplissez la baignoire. Enfin, jetez dans le bain une ou deux pierres de quartz rose aux vertus apaisantes.

**LE SPORT** La danse ! Idéal pour libérer les tensions et faire circuler les énergies. Les mouvements font travailler la posture, la souplesse, la coordination, engagent les muscles et font bosser le cardio.

**LE SMOOTHIE** Dans un blender, versez 15 cl de lait d'amande ou de coco, ajoutez 3 ou 4 cuil. à soupe de yaourt au lait de soja, 1 poignée de fraises ou de groseilles, 1 cuil. à soupe de graines de courge, 1 tranche de pastèque et 2 cuil. à soupe de flocons d'épeautre.

#### UNE MAJORITÉ DE ★

Votre élément est la TERRE.

Même l'été, vous avez besoin de régularité dans vos horaires. Improvisation interdite ! Vous aimez être entourée d'amis et partager ce que vous vivez.

**LE SOIN POUR VOUS** Il combine les techniques dynamiques du Tui ●●●

●●● Na contre les douleurs articulaires, des mouvements de drainage lymphatique et de l'acupression. Le but ? Stimuler le système immunitaire et refaire circuler toutes les énergies.

**LE SPORT** La musculation. Une séance de fitness avec des haltères pas trop lourds (entre 3 et 5 kilos) : on muscle le haut du dos et les bras, comme au tennis, tout en préservant les chaînes posturales (abdos, dos, ischio, fessiers), pour protéger le dos.

**LE SMOOTHIE** Dans un blender, versez 15 cl de lait d'amande ou de coco, ajoutez 3 ou 4 cuil. à soupe de yaourt au lait de soja, des morceaux de pêche et d'abricot, 1 cuil. à soupe de miel et 2 cuil. à soupe de flocons d'avoine.

#### UNE MAJORITÉ DE ★

**Votre élément est le MÉTAL.**

Vous percevez la beauté en tout. Vous prenez les choses comme elles viennent. Pendant l'été, vous êtes la bonne camarade, celle qui aide toujours à mettre la table et organise les jeux ou les sorties.

**LE SOIN POUR VOUS** Le massage des fascias, avec des mouvements profonds et pénétrants. Cette technique est particulièrement efficace pour diminuer la raideur musculaire due au surmenage, améliorer la circulation et réduire la rétention d'eau.

**LE SPORT** Le qi gong pour maîtriser l'énergie vitale et s'y remettre en douceur. Vous pouvez compléter avec des exercices de respiration, comme la respiration carrée consistant à inspirer par le nez 5 secondes, retenir l'air 5 secondes, puis souffler par le nez 5 secondes, et rester 5 secondes poumons vides.

**LE SMOOTHIE** Dans un blender, versez 15 cl de lait d'amande ou de coco, ajoutez 3 ou 4 cuil. à soupe de yaourt au lait de soja, 3 tranches de melon coupées en dés, 1 racine de gingembre râpée et 2 cuil. à soupe de flocons d'épeautre.

Toutes les recettes ont été conçues par la nutritionniste d'Euphoria Retreat, Androniki Tzartzalou.

## UNE JOURNÉE TYPE À EUPHORIA RETREAT

Selon les objectifs et les résultats des entretiens menés avec l'équipe de thérapeutes de cet hôtel-spa, chaque séjour est particulier. Voici néanmoins le programme d'une journée.

**8H00** Petit déjeuner au restaurant Gaia – la « déesse-mère » en grec – avec vue sur la plaine plantée d'oliviers, de citronniers et d'orangers. Au menu, spécialités grecques salées + thé. Il est l'heure de la petite randonnée dans la montagne avec un guide.

**9H00** Yin yoga au quatrième étage du spa. Le long de l'un des murs de la salle, de grands gongs veillent sur les yogis.

**10H00** Direction la belle salle de relaxation entourée de grandes baies donnant sur la piscine. Le plus : un smoothie sur mesure posé sur la table avec son nom inscrit, comme chez Starbucks, et un snack.

**10H30** Massage dit « des cinq éléments » de la médecine grecque ancienne et de la médecine traditionnelle chinoise. Selon votre élément, les zones du corps, le rythme, les pressions varient pour créer une harmonie. Apaisant.

**12H30** Repos sur la terrasse ombragée. L'architecture tout en courbes et en arches, les puits de lumière partout, l'atmosphère chaleureuse des thérapeutes... Tout invite à la déconnexion.

**13 h** Déjeuner. Selon les recommandations de la nutritionniste, on pioche dans une carte appétissante et équilibrée :

poulpe grillé, couscous et moussaka en version végétane.

**14H30** Plongeon dans la piscine, sous l'impressionnant dôme, et dans laquelle, une fois immergé, on entend le chant des dauphins et des baleines. Ensuite, direction le spa, gros cylindre enveloppant sur quatre étages. Hammam byzantin, bain de vapeur aux herbes, Watsu, sauna infrarouge... Le choix est vaste.

**15H30** Si l'on a choisi l'option « Leadership au féminin », on se dirige vers le mini-amphithéâtre à l'ombre des arbres, pour s'essayer à une improvisation théâtrale autour d'« Antigone » de Sophocle.

**17H00** Besoin d'un boost d'énergie ? On essaie le « Human Regenerator », une machine high-tech censée régénérer les cellules grâce à des fréquences électromagnétiques.

**19H30** Dîner autour de la table commune, on partage son repas (et ses impressions) avec d'autres clients.

**21H00** Dans le décor en bois et aux couleurs chaudes de sa chambre, le sommeil ne se fait pas attendre. ●  
À partir de 1 060 € par personne pour 2 nuits/3 jours, en chambre supérieure deluxe tout inclus (petit déjeuner, déjeuner et dîner). euphoriaretreat.com

