



spa

UN COCON

pour rééquilibrer ses énergies par les couleurs

..... par Mireille GIGNOUX

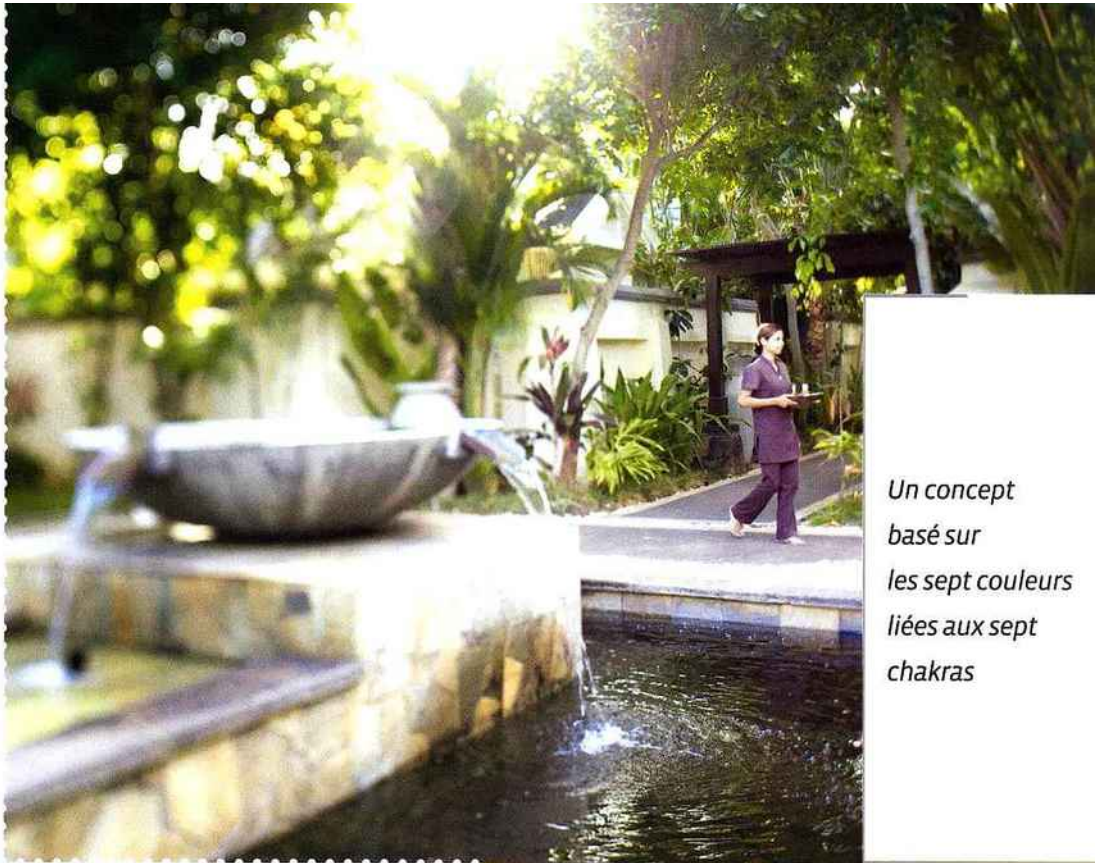
Destination vedette de l'Océan Indien, l'île Maurice n'en finit pas de décliner bien-être du corps et de l'esprit dans ses resorts, tel l'Héritage le Telfair et son Seven Colours Spa. L'excellence d'une tradition multiculturelle.

*Les jardins,
ponctués
de filaos,
tamariniers,
bougainvilliers
et hibiscus*

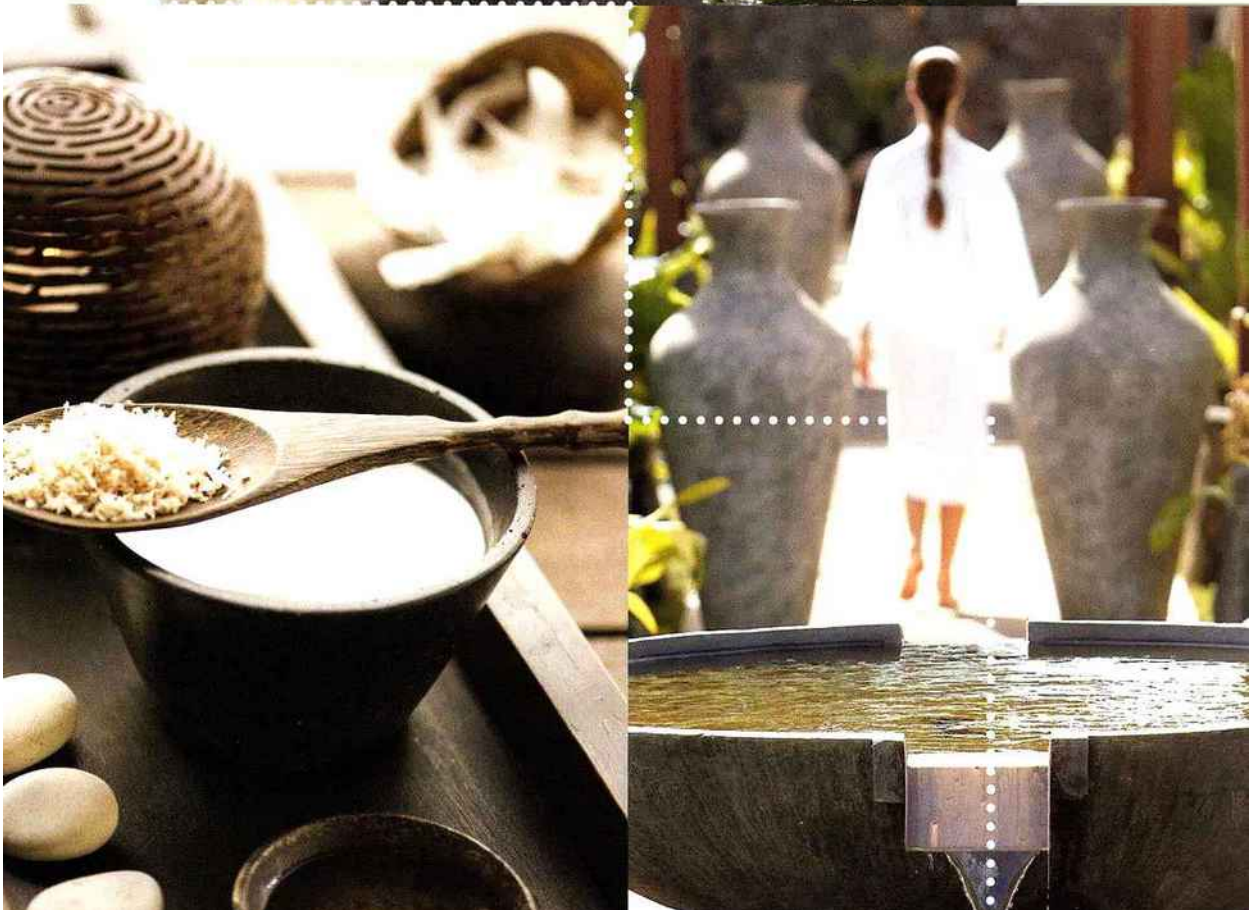
« Cette île est un havre de paix pour le voyageur sur la grande route qui relie les nations de l'Est et de l'Ouest », écrivait en 1820 le naturaliste Charles Edward Telfair installé dans le domaine sucrier de Bel-Ombre. Cette propriété, implantée sur la côte sud entre les eaux turquoise du lagon et le vert tendre de la forêt, rend aujourd'hui hommage à la fois au botaniste d'origine irlandaise et au passé créole insulaire. Dans un environnement préservé, l'Héritage le Telfair Golf & Spa Resort dégage une atmosphère coloniale. Les jardins, ponctués de filaos, tamariniers, bougainvilliers et hibiscus, abritent 158 chambres luxueuses, disséminées dans de petits pavillons blancs au charme suranné. À l'intérieur, les parquets se marquent, les guéridons adoptent l'acajou, les lits se parent de voilage, les tentures conjuguent lin, coton, soie dans les vert céladon, beige, bleu profond. Dans les spacieuses salles de bains, les murs s'habillent de faïence, les sols affichent des mosaïques aux motifs

anciens, les baignoires font les belles sur leurs pattes de lion. Et derrière une porte en verre, décorée d'arabesques, une douche extérieure offre une cascade relaxante. Les portes fenêtres s'ouvrent sur l'incontournable varangue mauricienne, où il fait bon farnier sur un day-bed, bercé par les alizés, tandis qu'au loin l'écume des vagues mousse sur la barrière de corail.

Au-delà de la passerelle qui enjambe la rivière des Citronniers, s'ouvre le Seven Colours Spa, où l'on célèbre l'art du bien-être en associant thérapies ancestrales, stimulations sensorielles et bienfaits de la nature. Inspirée par ses recherches sur les médecines énergétiques, orientales, occidentales et par les traditions multiculturelles locales, Hélène Cassan, la directrice, a développé un concept basé sur les sept couleurs liées aux sept chakras. À chaque teinte sont associés une musique, un parfum, une huile essentielle, une lumière, un toucher et une boisson infusée avec une pierre semi-précieuse. Elle explique : « Nous travaillons sur le ressenti et non sur la technicité du chakra. C'est une approche très simple, mais assez subtile. L'esthéticienne stimule les énergies à travers les sens en jouant sur le côté mental et émotionnel. Elle utilise également une ligne de soins à base de plantes et d'huiles essentielles 100 % naturelles, originaires de Madagascar, mais présentes à l'île Maurice, tels l'ylang ylang, l'aloë vera, la vanille, la frangipane, la noix de coco. Ces produits contiennent des principes actifs de haute technologie comme la cosmétique moléculaire, des liposomes actifs qui permettent une action en profondeur ou des complexes anti-âge de biopeptides et de vitamines. Des antidotes contre le stress et les méfaits du temps.



*Un concept
basé sur
les sept couleurs
liées aux sept
chakras*





*Le travail
se fait sur
le ressenti et non
sur la technicité
des chakras*

LE SOIN INDIGO

Après un test de sensibilité aux huiles essentielles de pin, de romarin, d'eucalyptus, l'esthéticienne demande à sa cliente de choisir une couleur selon son humeur du moment. Par exemple l'indigo. C'est le chakra du 3^{ème} œil, celui qui représente la paix intérieure et l'inspiration. Direction la cabine, où flotte une délicate fragrance de fleur de lotus, pour l'Exotic Body Scrub de 70 mn. Le rituel commence par un bain de pieds avant un gommage home made à base d'huile de coco et noix de coco râpée. On en mangerait ! Cette mixture exotique est plus douce qu'une exfoliation au sel de mer, mais tout aussi efficace. Résultat : une vraie peau de bébé, notamment aux talons et aux coudes sur lesquels l'esthéticienne insiste particulièrement. Le soin s'achève par un massage à la «Regenerating Body Lotion» à base d'orange, de géranium, de lavandin qui laisse une odeur suave et plonge la cliente dans un état de relaxation extrême.

Le soir, pour que ce sentiment de zénitude perdure, on s'attable au Seven Colours Energy Cuisine, une expérience gastronomique qui réveille les sens. Basée sur l'interaction des énergies et des couleurs, le chef explore une palette de cuissons, de produits et de textures, agrémentée d'huiles essentielles ou d'eaux florales. Par exemple, mousse d'avocat à l'ylang-ylang, salade de fleurs sauvages aux vapeurs de lavande, poisson à la crème de mandarine. D'abord surprises par cette explosion gustative, les papilles sont rapidement comblées. Comme les grands crus, les huiles essentielles sont longues en bouche. Dans le décor épuré du restaurant, l'éclatante vaisselle en verre soufflé de Murano participe également au rituel Seven Colours.

Le lendemain matin, rendez-vous avec un guide formé par la Mauritian Wildlife Foundation pour découvrir la réserve naturelle Frédérica étirée sur 1 300 hectares, à 550 m au-dessus de la mer. Les sentiers zigzaguent entre bois d'ébène, eucalyptus et arbres du voyageur. Il n'est pas rare en traversant le sous-bois humide qui mène à la cascade de l'Exemple d'être agressé par une colonie de moustiques. Pas d'inquiétude. Le guide ramasse alors quelques feuilles d'une plante endémique de la famille de l'aloé vera qui soulage immédiatement les démangeaisons. Un précieux remède aux vertus aussi bien curatives que préventives. Cette randonnée est

ponctué d'exercices de respiration et de rencontres avec des hardes de cerfs. Environ 3 500 têtes vivent dans cet apaisant sanctuaire, qui favorise l'écoute de ses propres sens. Une autre façon de déconnecter.

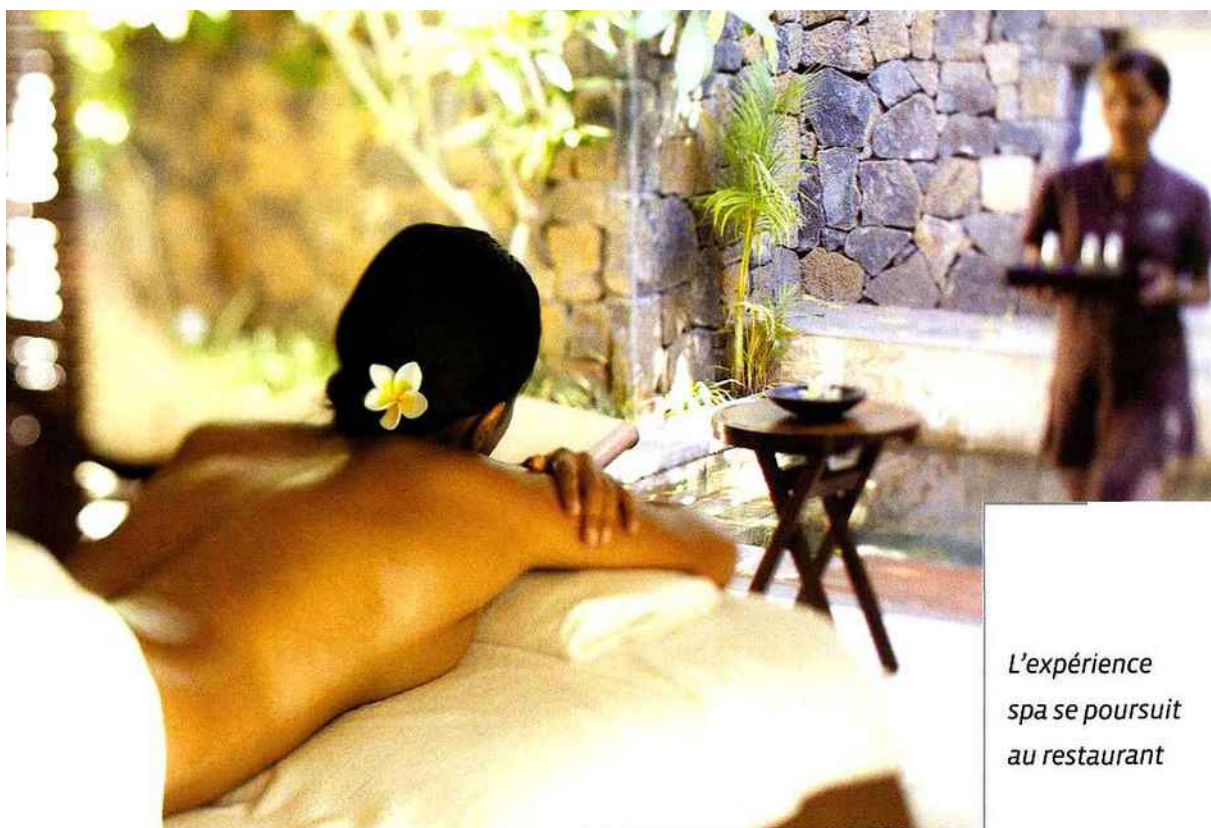
Déjeuner tardif au bord du lagon, les pieds dans le sable, avant de retourner au spa. Outre un sauna et un hammam, le Seven Colours Spa comprend, sur ses 2 000 m², neuf cabines de soins, dont deux pavillons privatifs doubles à ciel ouvert avec jardin intérieur et une suite double avec son espace de relaxation et sa piscine privée. Consultation (posture et nutrition) avec un ostéopathe et ateliers de yoga, pilates, tai-chi et qi gong y sont également proposés quotidiennement.

LE SOIN VERT

Après quelques brasses dans la piscine extérieure dotée de multi-jets, on teste une autre couleur. Cette fois la cabine est empreinte d'effluves de pin, baignée d'une lumière verte pour stimuler le chakra du cœur, symbole d'équilibre général. Soin du jour : le Mauritian Signature Massage de 90mn, qui inclut un soin du crâne avec un mélange d'huiles essentielles d'ylang ylang et de lavandin. Même si la perspective de sortir les cheveux collants enthousiasme peu, il faut succomber au bien-être que procure l'alternance de frictions et de pressions, du cuir chevelu aux trapèzes. Pour le reste du corps, l'esthéticienne travaille sur une technique de drainage malgache avec le plat des pouces. Côté face, elle s'attarde en mouvements croisés autour du nombril. Elle termine par le visage façon shiatsu, en se concentrant sur les zones réflexes. Un savoir-faire asiatique bénéfique pour la micro-circulation faciale. Ce rituel, mis au point avec le concours d'un médecin mauricien d'origine indienne, favorise le relâchement et offre un instant de réelle évasion.

LE SOIN JAUNE

Dernier rendez-vous au spa le lendemain pour le Revitalising Facial de 60 mn, un soin conçu pour assouplir les épidermes desséchés par le grand air et nourrir les peaux mures. Pourquoi ne pas opter cette fois pour le jaune, le chakra du plexus solaire, qui inspire énergie et optimisme ? L'esthéticienne vaporise une brume citron-gingembre avant le démaquillage du visage à l'eau de rose. Le gommage utilise les propriétés exfoliantes des enzymes de papaye et d'ananas et de l'huile essentielle d'orange douce. Suit un massage avec une crème à base d'huile d'olive, puis un masque lavande-palma rosa, qui favorise la détente psychique. Le soin s'achève avec un élixir cyprès-géranium pour les yeux, un sérum huile



*L'expérience
spa se poursuit
au restaurant*

d'olive ylang ylang pour le reste du visage, avant une crème de jour orange-géranium-palma rosa. Un vrai coup d'éclat sur une peau réhydratée.

Reste à enfiler une petite robe glamour pour dîner au château de Bel Ombre. Juchée au sommet d'une colline, cette bâtisse du début du XX^{ème} siècle a été restaurée avec goût. On y savoure les trésors de la cuisine de terroir, soit sous les hauts plafonds parmi les meubles centenaires, soit sur la varangue ouverte d'un côté sur un jardin à la française, de l'autre sur le parc aux arbres séculaires.

On peut préférer le C Beach Club, le rendez-vous hype et chic du sud de l'île. Le soir, à l'heure de l'apéritif, les habitués s'y retrouvent autour d'un C-Rita, le cocktail-maison dont les tonalités s'harmonisent avec le camaïeu de bleus du décor. L'après-midi, le lieu se prête à une sieste sur un «love nest» planté sur la plage de sable blanc, entre la piscine à débordement bleu saphir et le lagon turquoise. Pour parfaire ce séjour mauricien sous le signe des couleurs, on peut s'offrir une incursion, à l'extérieur du resort, au tout proche Chamarel. Ce site géologique unique, également baptisé la «Terre des Sept Couleurs», serait dû à la présence de cendres volcaniques contenant différents oxydes minéraux. Les dunes de terre, qui oscillent de l'ocre au marron, du rouge au violacé en passant par le fauve, constituent un éblouissant spectacle. Une palette aussi variée que celle du Seven Colours Spa.

www.heritagetelfair.mu 🍷

