

spa.

BEAUTE

Conde Nast, Johanssens - Castilla Terma Monasterio de Valbuena - Castilla León's Original Five Star Thermal Spa Hotel.



LE MAGAZINE DES DÉCIDEURS
spa | beauté | bien-être | santé

N°98 | NOVEMBRE 2023 | 9€

Le concept bien-être du mois INSTANTS D'ABSOLU ECOLODGE & SPA

.....Propos recueillis Doriane FRÈRE

Laurence Costa a créé avec son mari Daniel Siegel en 2010 Instants d'Absolu Écolodge & Spa en Auvergne-Rhône-Alpes au milieu de la nature. Les clients repartent apaisés et reposés grâce à une prise en charge basée sur l'énergétique et le lâcher-prise. Entretien avec Laurence Costa.

J'ai cocréé avec mon mari, Daniel Siegel, Instants d'Absolu Écolodge & Spa, en juin 2010. Nous travaillions avant cela à Megève. Daniel dirigeait un hôtel et j'étais responsable du développement commercial de chalets de luxe à Megève et Chamonix. Et puis, un jour où je suis partie skier, j'ai rencontré un inconnu sur un télésiège alors que je m'émerveillais devant le Mont-Blanc. Le message de cet inconnu est tombé comme un couperet : «Vous aimez la nature, vous adoreriez le Lac du Pêcher». C'est ainsi que l'histoire a démarré, aussi incroyable que cela puisse paraître. Quelques mois après, nous étions sur place avec mon mari face à une bâtisse tricentenaire en vente. Nous étions tiraillés car nous aimions notre quotidien à Megève mais nous avions le

sentiment que le sauvetage de ce lieu nous incombait, il dégageait une puissance de vie et de guérison qui cadrait avec les besoins de notre époque. C'est ainsi que nous avons eu à cœur de porter les travaux de rénovation d'une bâtisse de 1500 m² du XVIII^{ème} siècle. Notre but en créant Instants d'Absolu Écolodge & Spa était de pouvoir, dans un monde en souffrance, participer à des lendemains qui chantent, à quelque chose qui porte, qui rassure, qui accompagne au-delà des peurs et ouvre à d'autres horizons.

UN LIEU CHARGÉ D'ÉNERGIES

Le bâtiment en pierres de lave possède 12 chambres avec un restaurant et un spa. C'est un lieu qu'on accompagne autant qu'il nous accompagne. Il offre un véritable ancrage, en connexion avec les éléments. C'est ce que nous avons à cœur de partager et de faire vivre. Nous sommes aux premières loges d'un lac qui fait 23 hectares mais aussi dans le cratère d'un ancien





*Dans un monde
en souffrance,
nous voulons
participer
à des lendemains
qui chantent*

volcan, où l'on peut ressentir les courants d'énergie tellurique. C'est dans cette optique qu'un géobiologue est intervenu, deux ans après notre implantation, pour harmoniser les lieux en termes d'énergie. Ici, on ressent puissamment l'énergie de la terre qui connecte à cette stabilité primordiale, à ce qui nous fait du bien et nous rassure. C'est une maison totalement isolée, d'où une expérience rare à vivre, sans pollution visuelle (il n'y a pas de lumière le soir) ni sonore.

DES SÉJOURS À LA DEMANDE

La durée du séjour est au choix à partir de deux nuits. Nous n'accueillons pas pour du passage, cela ne fait pas sens, cela est bien trop fugace. En cette période de transition qui appelle une autre gestion des énergies et des ressources, nous avons à cœur d'accompagner dans la reconexion à la nature et à notre propre nature par effet miroir, pour un séjour bien souvent transformateur. Le tarif est de 1125 euros pour trois nuits en chambre classique pour deux personnes, avec un cours de yoga de 90 minutes par personne en mode privatif, avec les dîners et petits-déjeuners, ainsi que l'accès au spa de 90 minutes par jour. Il n'y a pas d'accès Internet dans les chambres, le seul accès, pour les urgences, est à l'accueil. Les lieux sont ainsi tranquilisés, ce qui permet de lâcher prise. Les personnes les plus hostiles à cela, à l'arrivée, repartent en nous disant que cela fait des années qu'elles ne sont pas reposées ainsi.

UN SPA ÉNERGÉTIQUE

Ce lieu apporte une connexion au bien-être à travers des soins, des massages et une approche naturaliste. Le spa est composé d'une cabine. Nous l'avons conçu dans l'esprit d'une grotte, avec un effet yin et yang qui participe à une harmonisation énergétique par une dynamique d'ombre et de lumière (pièce entièrement gris granit, éclats de lumière, gongs solaire et lunaire qui accompagnent le temps de soin).

L'espace méditation

Nous avons également au sein du spa un espace de méditation et disposons plus classiquement d'un sauna, d'un hammam et d'un bain dans un esprit de bain japonais créé sur-mesure pour travailler sur les vibrations sonores ou chromatiques. Un véritable bain de jouvence dont on ressort régénéré. Pour les méditations, il peut s'agir de méditations musicales. J'en ai créé une, audio-guidée sur l'énergie de l'eau, ou encore des méditations en silence ou en musique. Je pratique la méditation à titre personnel depuis 25 ans..

LES SOINS

Nous faisons appel à des praticiennes de massage (une à deux selon la saison) en fonction des demandes, toutes travaillent sur les énergies. Au-delà d'un massage en profondeur, il est pour nous essentiel d'amener le client à remonter en énergie. Alors, nous proposons des soins énergétiques comme le massage ayurvédique, le tui-na et le kobido. Notre massage signature est un temps de bien-être qui s'étale sur la matinée (la Thala-source®, ou la thalasso à l'eau de source en terre volcanique), jusqu'à l'heure d'un déjeuner vitalité avec un panier de légumes-fruits (jus, secs, en compote) et qui comprend, sur la base de deux personnes : un enveloppement à l'argile des volcans précédé d'un moment au sauna, un massage et un bain aux huiles essentielles. Nous avons également un ostéopathe qui travaille avec nous et accompagne le client notamment d'un point de vue postural.

Nous ne travaillons avec aucune marque de soin, c'était un choix pour nous d'utiliser des huiles végétales et des huiles essentielles, dans une approche connectée à la Médecine Traditionnelle Chinoise, tout en conservant notre liberté.





L'ÉCORESPONSABILITÉ, BIEN PLUS QU'UN CHOIX

L'écoresponsabilité n'est pas quelque chose que l'on pense mais que l'on fait naturellement. Quand on est dans un lieu pareil, c'est tellement puissant comme message, tellement transformateur qu'on ne peut pas imaginer deux secondes abîmer ce lieu. C'est donc tout naturellement que tout ce que nous faisons est fait dans le respect.

Les travaux et le respect de l'environnement

Nous avons fait le choix de matériaux respectueux de l'environnement comme la ouate de cellulose pour la toiture, qui a un temps de déphasage de 12 heures. Ceci permet en été que les pièces ne soient pas surchauffées. L'hiver, cela évite une déperdition d'énergie. Nous avons fait le choix de dalles en moquette à base de fibres recyclées. Tout cela a nécessité une longue recherche car je n'y connaissais rien et les artisans vont en général au plus simple, le respect de la nature n'entre donc que rarement en jeu. Finalement, à l'époque, ces travaux nous ont coûté entre 30 à 40 % plus cher que si nous avions opté pour une rénovation classique.

Le respect de la nature au quotidien

Au quotidien, les produits ménagers et autres que nous utilisons, à savoir du vinaigre blanc, du bicarbonate de soude, sont des produits naturels, non agressifs.



Les activités énergétiques

Après réservation des séjours, je demande aux clients s'ils souhaitent pratiquer des activités (principalement des sorties naturalistes et des pratiques de bien-être) afin de pouvoir contacter les différents intervenants et organiser au mieux leur séjour. Cela est indispensable dans notre bout du monde où nous avons de beaux intervenants mais si nous souhaitons qu'ils puissent se rendre disponibles, cela requiert une organisation préalable. Nous proposons également des séances de yoga, des bains de forêts. Une personne qui est enseignante en yoga intervient à ce titre, une autre intervient sur les bains de forêts. Autant d'activités qui invitent à se reconnecter aux différents éléments, à la nature et à notre propre nature humaine.

Nous proposons également des séances d'hypnose avec un enseignant qui partage la pratique de l'auto-hypnose aux clients.

Tout ce que nous proposons a vocation à rendre aux clients leur sérénité intérieure et leur autonomie.

*L'objectif est
de rendre aux clients
leur sérénité
intérieure et
leur autonomie*

Quand on sort de la bâtisse, on croise beaucoup d'espèces d'animaux, on a donc envie de préserver cela. L'un de nos clients nous a dit que nous fonctionnons ici en mode zoo inversé et c'est bien vrai ! La nature est à l'extérieur puissante et à l'intérieur nous essayons d'observer, de ne pas déranger. Une eau de source alimente le restaurant et le spa.

Pour moi, l'écologie est intérieure ou elle n'est pas. Si elle est juste plaquée sur le quotidien, cela ne peut guère faire sens. En revanche, si elle est intériorisée parce qu'on ressent la fragilité de la nature, cela coule de source, comme notre eau !

Le linge et l'écoresponsabilité

L'entretien du linge est hélas un pôle sur lequel nous n'avons pas de satisfaction totale dès lors que des camions circulent pour nous livrer le linge propre et récupérer le sale. Alors, accueillir en séjour plutôt qu'à la nuitée vise à moins impacter, mais clairement, on impacte tout de même. Nous avons fait le choix de linge en coton biologique, c'est une compensation. Mais idéalement, nous aimerions qu'une blanchisserie s'installe sur ces hautes terres pour accompagner une offre d'accueil raisonnée, en local. Cela permettrait à un couple d'en vivre et de vivre sur un territoire de toute beauté, tout en apportant une prestation intelligente. À l'heure où nombre de personnes souhaitent privilégier une qualité de vie, voici donc une bouteille à la mer !



DES PROFILS DE CLIENTS VARIÉS

Au niveau de la clientèle, il y a de tout. Et ces dernières années, la plupart des personnes arrivent en nous disant qu'elles n'en peuvent plus et qu'elles ont besoin de respirer. Nous avons du monde toute l'année car nous sommes volontairement ouverts sur les quatre saisons. Les saisons nous relient biologiquement à une dynamique de vie qui porte, et sont connectées aux énergies. C'est puissant et il faut le vivre pour le comprendre. Ainsi, en hiver, invite-t-on davantage à se poser, à retrouver cette intériorité qui envoie des messages, permet d'intégrer les leçons du passé autant que de projeter des rêves. Au printemps, le temps invite à les laisser germer et prendre vie.

*L'écologie
est intérieure
ou elle n'est pas*

61

LE DÉVELOPPEMENT DES ACTIVITÉS

Ces dernières années, quand on observe comment la cancérologie a explosé, la dépression également, je me dis que pour des lendemains qui chantent, nous avons la capacité d'accompagner nos clients plus loin encore. C'est en ce sens que nous venons de poser les premières pierres de la po-éthique du voyage à l'intention d'entreprises qui souhaiteraient apporter une aide à leurs collaborateurs en perte de vitesse, pour éviter un burn out notamment. Le workation, prenant appui sur l'inspiration que prodigue ce site naturel d'exception, est un autre volet. L'immersion pour chefs d'entreprises est la dernière marche de cette dynamique qui, face à une réalité devenue instable (c'est le principe des périodes de mutation), ouvre une voie à l'action ancrée et concertée en vue de passer du flou actuel au flow salvateur. Le lac du Pêcher y est appréhendé comme ce petit bain qui enseigne comment mieux plonger dans le grand bain de la vie. Notre maison vient d'être nommée pour cette nouvelle proposition de séjours aux «Trophées des Entreprises du Cantal», coorganisés par La Montagne et la CCI du Cantal. ♡

