

LE SPA MULTIDIMENSIONNEL, une école de vie pluridisciplinaire

par Françoise PERIER

En réponse à une nouvelle clientèle spa en demande de soins «durables» et capables de remédier au «mal à vivre», qu'il soit d'ordre individuel, personnel, social ou au travail, le spa s'est mué en école de vie.

Devant l'ampleur des maux contemporains, «malbouffe», pollution, pression au travail, stress permanent pour s'adapter, rester jeune et dans la course au sein d'une société où tout va de plus en plus vite, le spa première génération proposait soins esthétiques et massages dans un cadre confortable et accueillant. Technique et protocole étaient les maîtres mots.

Le spa seconde génération a compris qu'il fallait aller au-delà de simples soins de «surface» et proposer des soins plus en «profondeur». Recherche d'expérience et rituels sont alors à l'ordre du jour.

La troisième génération a compris que si on va au spa, c'est pour se sentir mieux, y apprendre quelque chose et en revenir différent et avec des clés, alimentation, santé, développement personnel, voire spirituel.

En clair, architecture, déco et style, soins du monde et carte attractive ne suffisent plus. Ce qui importe désormais, c'est le «soin de soi», et cela ne se limite plus seulement à la dimension corporelle de l'être mais englobe tous ses autres aspects.

C'est une nouvelle ère fantastique pour les spas, appelés à jouer un rôle primordial dans ce nouveau développement.

C'est dans ce contexte sociétal que le maître mot détox est apparu comme par magie sur la carte des spas français. Le jeûne en tête car c'est la méthode de santé et de longévité la plus naturelle et la plus universelle. Le simple mot constitue un monde d'opportunités nouvelles et ce, d'autant plus que le terme «détox» ne se

limite pas aux seules pratiques de jeûne. Corporelle, émotionnelle, digitale, la «détox» peut prendre de multiples visages.

«Une stratégie réussie se doit d'être holistique, de prendre en compte la personne dans son ensemble et dans tous les aspects de sa vie.» Dr Franz Linser

JEÛNE

Le jeûne de bien-être

Dans l'air du temps, la formule «jeûner et marcher» a été lancée dès 1954 à l'initiative d'un dentiste suédois, le Dr. Lennart Edrén : soit 520 km en 10 jours, en ne buvant que de l'eau !

Reprise en Allemagne en 1984 par Christoph Michl, l'idée donne naissance à un premier groupe de jeûne non médicalisé «Jeûne et Randonnée», en Forêt Noire. Succès pour la formule devenue aujourd'hui acteur majeur du tourisme wellness en Allemagne. Importé en France par Gisbert Bölling, le modèle devient associatif avec l'Association Jeûne et Randonnée, qui depuis 1990 séduit les adeptes de la marche intensive. Aujourd'hui, la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée (FFJR) est le réseau officiel de centres organisateurs de stages de «Jeûne et Randonnée». Elle a créé sa propre charte de qualité. L'appellation «Jeûne et Randonnée» est réservée exclusivement aux organisateurs «Agréé FFJR», comme le réseau «Jeûne&Bien-être» qui a opté pour la marche douce. Il rassemble aujourd'hui plus de 50 organisateurs agréés et propose des séjours dans des centres labellisés, soit plus de 70 lieux en France et à l'étranger. À noter, certains stages peuvent être couplés avec d'autres programmes, par exemple du yoga ou des soins esthétiques.

Le jeûne thérapeutique

En matière de detox, l'Allemagne est maître en la matière. Hildegarde de Bingen (1098-1179) et le curé Kneipp (1821-

Recherche
d'expérience
et rituels
sont à l'ordre
du jour



1897) recommandaient le jeûne pour nettoyer l'organisme et le Docteur Otto Buchinger (1878-1966) a développé une méthode de jeûne préventive et curative qui a fait école dans le monde moderne. Ces séjours effectués dans un cadre médicalisé sont considérés comme pratique de médecine intégrative et sont remboursés par le système de sécurité sociale allemand. En France, la législation ne reconnaît pas le jeûne thérapeutique. Mais les mentalités peuvent évoluer.

Le jeûne est un créneau tout particulièrement intéressant à explorer et à développer dans le cadre de séjours spa. Qu'il s'agisse de conférences ou de journées thématiques, de week-ends ou de séjours orientés santé. À condition de s'adjoindre les services de professionnels rôdés.

Jeûner Actif dispense dans des structures haut de gamme, des séjours et soins détox et de jeûne calés sur les saisons. Ils intègrent naturopathie, arts martiaux, soins esthétiques et massages. Ce concept bien-être qui s'adresse aux particuliers et aux entreprises est un modèle en adéquation avec les besoins contemporains.

DÉTOX

Détox digitale et cures de silence

Dans un monde hyper connecté, le vrai luxe, c'est le silence. L'Autriche a innové en créant le premier spa



silencieux : Therme Laa Hotel. En Italie, c'est Eremito Hôtelito del Alma qui invite à se régénérer spirituellement. Portable sur silencieux, ni télévision, ni téléphone... En France, Coco Brac de la Perrière affirme que «Dans une époque où tout le monde est confronté, de près ou de loin, au stress, à des épisodes dépressifs, à une hyper connexion source de sollicitations incessantes, il est plus que jamais nécessaire de pouvoir retrouver un espace qui permette une pause au mental et au corps». Ce maître de conférence à l'ESCP Europe sur le leadership et la pleine conscience, est aussi l'organisatrice du plus grand dîner en silence et en pleine conscience de France. Et elle organise notamment des journées et stages consacrés à la digitale détox.

Détox mentale

Le concept spa du Resort Schloss Elmau, en Bavière, est un modèle du genre. Au programme du spa, art, musique et littérature, pour apprendre à déconnecter et se relier à l'essentiel.

De concert avec la chanteuse d'opéra Diane Monceau, Coco Brac de la Perrière prouve que «L'écoute en pleine conscience d'une voix d'opéra aux vertus thérapeutiques permet de libérer ses émotions». Piste intéressante à explorer.

Vous retrouverez ces thématiques présentées lors de conférences au prochain Village Spa, dans le cadre du Congrès International d'Esthétique & Spa (Paris, 7-8-9 avril).

www.congres-esthetique-spa.com/salon-spa/