Forbes

Pour les amateurs de bien-être holistique, c’est Euphoria Retreat en Grèce qu’il vous faut !

Katya Pellegrino

17 novembre 2023

Au coeur du petit village de Mystras, dans le Péloponèse, Euphoria Retreat propose des programmes de bien-être centrés sur les médecines grecques et chinoises anciennes et les 5 éléments. Elu meilleur spa d’Europe, et au luxe qui mélange art byzantin et déco zen, il offre une immersion holistique unique en Europe.

D’inspiration byzantine, **Euphoria Retreat** est un des plus beaux hôtels de luxe en Grèce. Un luxe simple où règne cette belle tonalité de la pierre blonde et des lignes architecturales mêlant arches et arcades, et dômes aux courbes élégantes. Partout règne une atmosphère zen, accentuée par des tons doux et apaisants, jouant avec l’ombre et la lumière pour rappeler le yin et le yang de la Nature. Une nature très présente puisque la bâtisse est flanquée au pied d’une forêt privée de pinèdes de plusieurs hectares.
Cette élégance simple se décline dans les chambres et suites où l’on aime ces couleurs naturelles, le sol de travertin, le mobilier en bois épuré réduit à sa plus simple expression, et les salles de bains en mosaïque et au plafond voûté. Toutes les chambres et suites ont une terrasse ou un balcon donnant sur un paisible paysage de campagne et de montagnes. Autant de détails qui rendent ce lieu de retraite que plus ressourçant.

Des soins holistiques

Euphoria Retreat , c’est un panel d’expériences et de traitements basés sur les philosophies et les médecines grecques et chinoises anciennes, visant à atteindre l’équilibre physique, émotionnel, mental et spirituel en redéfinissant la relation entre le corps et l’esprit.

Bien plus qu’un hôtel de luxe avec un spa, c’est avant tout un lieu de retraite et de cure où l’on vient suivre un programme de plusieurs jours (détox, perte de poids, stress…).

Basé sur la médecine chinoise, les 5 éléments (eau, bois, feu, terre et métal) et les énergies et émotions qui leur sont associées, les soins mêlent une approche holistique et à la fois très moderne reposant sur des techniques scientifiques brevetées comme **la thérapie 3GL** (à partir d'une goutte de sang, on mesure vos niveaux de glutathion, glucose et glycogène pour connaître vos besoins cellulaires). Ce diagnostique est complété par une analyse de composition corporelle, un rendez-vous diététique et une consultation transformation pour trouver l'élément qui vous caractérise. L'objectif de votre traitement est de rééquilibrer ces 5 éléments.

Des soins exclusifs

Euphoria Retreat propose des soins signature très pointus. Ainsi, dans le programme de 5 jours dédié à la relaxation (Relax & De-stress), le modelage Five Elements Balancing se concentre sur les déséquilibres de l'élément dominant, pour soulager l'organe en souffrance (foie, rein, estomac, rate…). **L'huile est choisie en fonction de votre composition** (jasmin si vous êtes eau, rose si vous êtes feu…). Et le massage suit des méridiens spécifiques pour recréer l'harmonie physique et émotionnelle.

Un autre soin signature est le «Sanctuary for Busy Minds ». Un must d'Euphoria Retreat qui démarre par de la réflexologie plantaire pour créer un court-circuit neurologique afin de libérer les toxines et calmer le système nerveux. Le soin se finit par des acupressions sur le visage et le crâne pour rééquilibrer le niveau émotionnel et les hormones. Sorti du soin, on se sent vidés de nos énergies négatives.

Des programmes variés

Les programmes comprennent des retraites de prestige, des mini retraites, des consultations sur le bien-être et le coaching mental, ainsi qu'**une large gamme de massages, des expériences de travail corporel, des pratiques de guérison holistique**, des soins du visage et du corps, un coaching sur le bien-être et des activités de remise en forme du corps et du mouvement qui visent à apporter une harmonie durable.

Un spa exceptionnel

Le spa est exceptionnel à plusieurs titres. D'abord parce qu'il offre une grande variété d'espaces et de soins, ensuite, pour son architecture très symbolique où rien n'est laissé au hasard.

La piscine intérieure avec son dôme est ce qui impressionne le plus. Sous le dôme, se reflète la lune (venue d'une ouverture qui capte la lumière extérieure), symbole du yin et du yang. Et dans l'eau, allongez-vous en planche et vous entendrez le bruit des dauphins. **Une expérience sonore pour favoriser le lâcher-prise**. Allez explorer les différents jets, en vous allongeant ou pour vous faire masser la nuque. Ce bassin intérieur communique directement avec la piscine extérieure, comme taillée dans la pierre, et ceinte de végétation et au pied de la forêt. Le sentiment de se baigner en pleine nature…

Le spa comporte un hammam traditionnel byzantin, une douche sensorielle aux huiles essentielles, un sauna périphérique, des lits en pierre chauffants. Et singulier à Euphoria Retreat : une salle de cristaux de siils de l'Himalaya pour nettoyer les voies respiratoires, un bassin salé chauffé où l'on expérimente le lâcher-prise en flottaison… et bien d'autres soins exclusifs.

Sur deux étages, le **Spa est ponctué ici et là de beaux salons aux tons naturels**, avec toujours ces dômes et arcades ouvertes sur l'extérieur pour renforcer ce concept du Bien-être qui est à la fois un mouvement de ressourcement sur soi et d'ouverture.

Un panel d'activités

Euphoria Retreat

La singularité et la force de ce lieu reposent aussi sur les multiples activités de Bien-être que Euphoria Retreat a mis en place pour être dans une approche vraiment holistique. **Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Yin Yoga, Qi Kong, ballades en forêt et trail pour les plus sportifs, respirations, gym douce et plus tonique, ateliers sur la cuisine méditerranéenne…** : vous aurez ici une approche globale pour vous sentir mieux en partant. Parce que la santé ne passe pas seulement par le massage mais par les soins,, l'activité physique et la nutrition, l'Euphoria a pensé à tout cela.

Allez-y les yeux fermés. C'est une adresse très sérieuse où vous êtes accueilli « comme vous êtes », sans dress code ni frime.

Situé à moins de 100 mères de l'adorable village de Mystras, Euphoria Retreat offre en plus l'occasion d'aller flâner et savourer la vie locale de ces petits villages typiques de Grèce.

Euphoria Retreat