



Edition : Du 27 mars au 02 avril 2024

P.66-67

Famille du média : Médias spécialisés

grand public

Périodicité : Hebdomadaire

Audience : 1229451



Journalistes : MARIE-EUDES LAURIOT

PRÉVOST; LAURENCE FÉRAT

Nombre de mots : 488

Quelle  
**beauté!**

Bien-être



## TROIS RETRAITES dans l'air du temps

Partir, se laisser surprendre par des lieux inconnus  
et de nouveaux rituels pour mieux se ressourcer.  
Voici trois échappées originales à découvrir cette année.

PAR MARIE-EUDES LAURIOT PRÉVOST ET LAURENCE FÉRAT

© STAVROS HADJIKIS



## Mieux se connaître avec Euphoria Retreat en Grèce

Suivant une méthodologie qui cartographie chaque individu à partir des cinq éléments identifiés par la médecine chinoise, cet hôtel-spa propose des séjours de deux à sept jours en anglais. Parmi eux, le *Leadership initiative* invite à devenir une personnalité inspirante.

À deux heures d'Athènes en traversant le Péloponnèse vers l'est, la route bifurque à hauteur de Sparte. Un peu plus haut, blotti au pied du mont Taygète, le village de Mistra dévoile ses maisons d'architecture byzantine le long de rues pavées protégées par l'Unesco. Il est temps de pénétrer dans l'enceinte d'**Euphoria Retreat**, vaste ensemble construit sur le site d'une ancienne demeure posée sur un jardin en terrasses. Nous sommes chez **Marina Efraimoglou**, architecte de ce lieu dédié au bien-être du corps et de l'esprit. À moins de 30 ans, sa carrière de banquière s'est arrêtée net, frappée par deux cancers consécutifs. Elle a alors réalisé ce projet il y a quatre ans sur ces terres pétrées d'histoire, de philosophie et de mythologies. Pour fonder la méthodologie d'Euphoria, Marina puise dans la philosophie

grecque, ainsi que la médecine chinoise et ses cinq éléments. Eau, bois, feu, terre, métal... « Chacun possède un caractère dominant, explique-t-elle. La patience pour l'eau, le mouvement pour le bois, l'esprit du feu, le pragmatisme de la terre, l'harmonie du métal, et nous disposons chacun d'un dosage propre qui induit nos comportements. »

Parmi les retraites programmées tout au long de l'année, *Leadership initiative* propose de mieux se connaître pour savoir influencer sur notre comportement, et pourquoi pas guérir de vieilles blessures enfouies. « L'idée n'est pas d'apprendre à diriger, mais de devenir inspirant pour les autres, en trouvant les bons outils qui sommeillent en nous », reprend Marina. En quatre jours, le planning intense élaboré avec son amie thérapeute Mary Vandourou enchaîne exercices de respiration, méditation guidée sur le thème des cinq

éléments, improvisation théâtrale à partir de la tragédie *Antigone* de Sophocle, méditation dansée, et, bien sûr, des soins avec les spectaculaires installations du spa d'Euphoria, tels que le hammam byzantin en marbre, la piscine intérieure couverte d'un dôme recréant la sensation intra-utérine, les bains chauds ou froids. Évidemment, il faut parfois s'autoper-suader, vaincre les timidités et sortir de sa zone de confort, ce qui est possible grâce à l'ambiance bienveillante et cette fameuse Euphoria dont le premier sens est de « bien se porter ». On en repart confiants, lucides et munis d'un pense-bête qui pourrait s'avérer bien utile pour l'avenir. **M.-E.L.P.**

**Au cœur du Péloponnèse, le complexe de 45 chambres est tourné autour du spa et de sa fameuse piscine couverte d'un dôme.**



euphoriaretreat.com