Accueil > 'O2 week-end > Euphoria, détox à la carte et à la cool

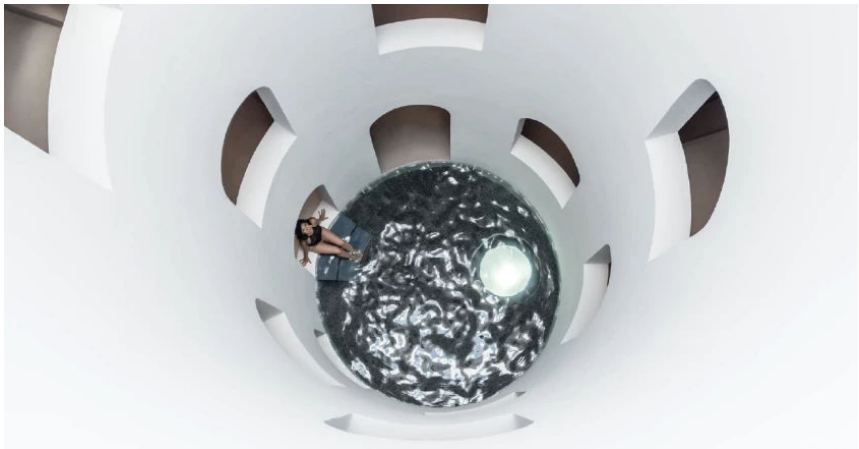
Voyage

Euphoria, détox à la carte et à la cool

Envie d'une détox aux petits oignons en pleine nature grecque, dans un endroit ultra-design? Direction Euphoria, un havre de paix et de design pour vraiment lâcher prise.

Temps de lecture estimé : 4 minutes
Publié le 9 avril 2024 à 15:56

Marine de la Horie



- stavroshabakis

Perché au milieu des montagnes, à la lisière d'une forêt, surplombant le ravissant village de Mystras, non loin de Sparte, se dresse Euphoria Retreat. Cet hôtel-spa 5 étoiles de 45 chambres, ouvert en 2018, est le premier du genre « retraite » à intégrer les Small Luxury Hotels of the World.

Impossible de manquer cet édifice, doté d'une étonnante architecture. Une fois la monumentale porte en verre poussée, les fans de design et d'architecture seront sous le charme. Surtout en découvrant le spectaculaire spa et sa piscine, surplombée de dômes qui rappellent les kalos grecs typiques.

Euphoria Retreat, les kalos grecs - stavroshabakis

Certes, venir à Euphoria, situé en plein cœur du Péloponèse se mérite. Après un vol pour Athènes ou Kalamata, il faut emprunter la route. Un itinéraire qui oscille entre 1 h et 2h30, selon l'aéroport desservi.

Mais, à bien y réfléchir, ce sas est nécessaire pour vraiment larguer les amarres. L'occasion de dire adieu, le temps de cette parenthèse, à la femme ou à l'homme pressé que l'on contemplait encore, il y a peu dans le miroir. Voir le paysage montagneux et les bandes obliques de l'asphalte défiler sur la route permet aussi de se mettre dans les meilleures conditions pour s'offrir une vraie détox et des moments pour soi.

Cours de yoga - stavroshabakis

Contrairement à certains établissements spécialisés qui, une fois la porte poussée, vous font enfiler un peignoir immaculé et des tatanes en éponge dans la perspective de vous mettre à la diète, ici, la détox est tout simplement à la carte.

Piscine extérieure - stavroshabakis

Il y a ceux qui viennent ici pour échapper au burn-out, ou ceux qui souhaitent perdre du poids ou (re)prendre de bonnes habitudes alimentaires. Et puis il y a aussi tout simplement cux qui viennent dans l'optique de se faire chouchouter ou s'initier à la médecine chinoise, le cœur battant d'Euphoria.

Cette retraite chic et singulière est née sous l'impulsion de Marina Efraimoglou. Cette pétillante femme d'affaires grecque qui a fait fortune dans la finance est frappée par un cancer en pleine force de l'âge. Après sa rémission, elle réalise que les traitements qu'elle a subis ont largement éprouvé son corps et son mental. Elle décide alors de faire une retraite en Asie pour se remettre de cette épreuve. Cette expérience se transformera plus tard en benchmark car, voilà Marina qui parcourt le monde pour tester toutes les cures possibles et imaginables. Une vocation est née : elle décide de vendre sa société pour créer en Grèce, la retraite holistique ultime. Entre-temps, diplômée d'un doctorat en médecine chinoise, Marina décide de mettre cette pratique au cœur de l'ADN d'Euphoria. Ainsi, les 5 éléments récurrents en médecine chinoise que sont l'eau, le feu, la terre, le métal et le bois, se retrouvent en filigrane des traitements et des éléments de décoration de ce lieu, bâti autour d'une bâtisse de 1830, classée monument historique que l'on peut aussi privatiser.

« Depuis 3 ans, la demande pour un tourisme bien-être est exponentielle. Elle concerne une clientèle habituée à des prestations de luxe, mais qui veut bien plus qu'un hôtel 5 étoiles avec un beau spa. Ici, on va encore plus loin pour recharger ses batteries avec une philosophie

Tendances

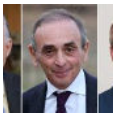
La fable des retraités centenaires Algériens qui touchent une pension française fait pschitt

Attaque de l'Iran contre Israël: Jean-Luc Mélenchon poursuit son cavalier seul géopolitique

Géothermie: un nouvel âge d'or pour les vieilles mines de charbon?

Iran : modérer Israël, le défi des Occidentaux

Zemmour, Orban, Farage: la conférence contrariée des nationalistes européens



Européennes : Malika Sorel, numéro deux sur la liste RN, refuse de débattre à Sciences Po

Découvrez la newsletter
Edition du matin
Je m'inscris

customise. » avance Marina Efraimoglou, la chaleureuse fondatrice du lieu.

Euphoria Retreat - stavroshabakis

Ceux qui ne viennent pas ici pour s'alléger de quelques kilos se régaleront de la cuisine méditerranéenne, particulièrement savoureuse. Ici, contrairement à la plupart des retraites de ce genre, rien n'est proscrit. Aucune frustration possible. Les légumes viennent du jardin et les plus épicuriens se laisseront même sans doute tenter par un verre de vin local. « Plutôt que de vous affamer, notre but est de vous donner des outils pour une alimentation équilibrée et en pleine conscience. » confie, pragmatique, Christos, le directeur de l'hôtel.

Les chambres sont dotées d'une literie princière et d'un bar à oreillers qui permet de choisir son maintien idéal.

Euphoria Junior Suite - DR

Le séjour est aussi à la carte et peut durer un week-end, 5 jours ou plus si affinités. L'on vient ici en couple, entre amis ou seul. Une table « communale » a même été imaginée pour réunir ceux qui sont venus en solo, mais qui ne sont pas contre un brin de conversation à table.

Euphoria propose aussi à ses résidents les moins oisifs de participer à un trekking entre montagne et forêt. Ils peuvent alors cheminer avec un guide jusqu'à la minuscule église, taillée dans la roche.

Cerise sur la moussaka, contrairement à d'autres retraites qui ont tendance à pousser leurs clients à la consommation, ce n'est pas le cas d'Euphoria.

Le spa dispose à la carte, d'un large éventail de massages, qui peuvent être adaptés à l'élément de prédilection eau, terre, feu, bois ou métal, selon un diagnostique effectué à son arrivée.

Euphoria Retreat, outdoor massage - Stavros Habakis

Mention très bien pour le Watsu, un massage réalisé dans l'eau d'une piscine à l'ambiance crépusculaire. L'heureux élu est alors bardé de bouées pour une flottaison optimale. Aussi régressif que jubilatoire, ce massage, dérivé du chiatsu est tout simplement planant !

Les dernières techniques de pointe sont aussi au programme. A l'instar de Human Cell régénération. Le péché mignon de la rayonnante Marina qui s'octroie une séance dès qu'elle le peut. Elle est sans équivoque la meilleure ambassadrice de ce lieu, un secret encore bien gardé, à découvrir d'urgence.
www.euphoriaretreat.com

A lire aussi: Jeûne et joli

Voyages évasion luxe Grèce