

'AGEFI LIFE

UNE PUBLICATION ÉDITÉE PAR NOUVELLE AGENCE ÉCONOMIQUE ET FINANCIÈRE SA



NUMÉRO
144
5



S U M M E R B L E U

08
CORTEX

SAMARA JOY
« JAZZ NO JAZZ »

14
INTERROGATOIRE

ALEXIA BARRIER
« OSEZ POURSUIVRE VOS RÊVES »

18
DESIGN

SUPERYACHTS
ŒUVRES D'ART FLOTTANTES
OU ABERRATIONS ÉCOLOGIQUES ?

22
PISTONS

ARTY
BLEU JAGUAR

34
TREND

VESTIAIRE
L'ÉTÉ DU « LOTUS BLANC »

Philosophie

LUMIÈRES GRECQUES

NICHÉ DANS LES CONTREFORTS DES MONTAGNES
DU TAYGÈTE, EUPHORIA RETREAT DÉPLOIE
UNE VISION SYNCRÉTIQUE DE LA GUÉRISON,
AU CARREFOUR DES MÉDECINES ANCESTRALES
HELLÉNIQUE, CHINOISE ET INDIENNE. ENTRE SCIENCE
ET SPIRITUALITÉ, LE PLUS CHIC DES TEMPLES GRECS
DU BIEN-ÊTRE NOUS INSPIRE.

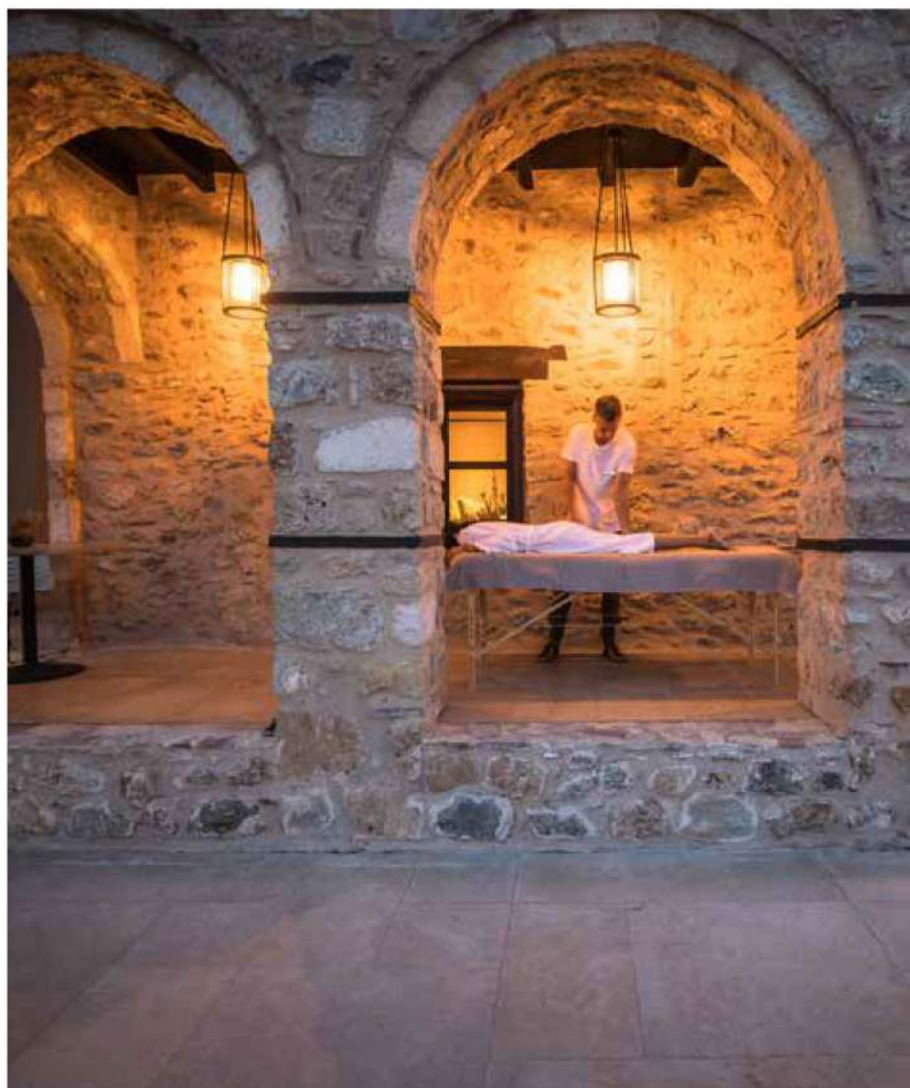
TEXTE G. SINNASSAMY

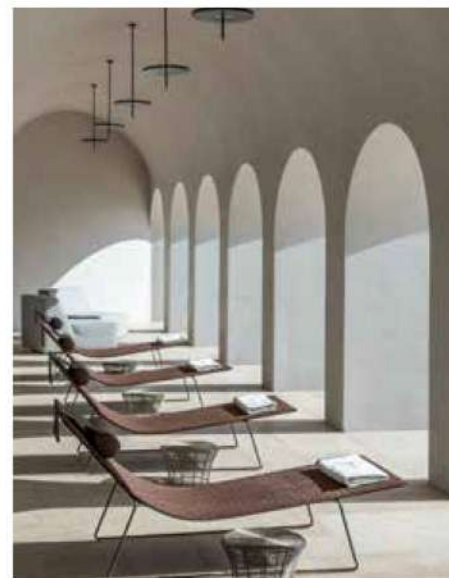
Maisons aux toits sphériques bleus, horizon céruléen ou criques à l'eau cristalline, exit les images d'Épinal et... cap sur le Péloponnèse. Loin des Cyclades bondées et de l'effervescence athénienne, Euphoria Retreat invite à s'immerger dans une Grèce aux paysages escarpés, empreints d'histoire et de spiritualité. Pas de mer turquoise à l'horizon, mais le mont Taygète en point de mire et les lumières de Sparte qui scintillent le soir au loin. C'est au cœur de la ville fortifiée de Mystrás – dont les ruines, classées au patrimoine mondial de l'UNESCO, datent du XIII^e siècle – que Marina Efraimoglou a choisi d'implanter sa première adresse, il y a maintenant sept ans. « Euphoria Retreat est le fruit d'un long cheminement et reflète ma propre transformation », explique cette ancienne banquière d'investissement, contrainte de repenser sa vie après un combat contre le cancer. « En animant des ateliers et des retraites, puis en explorant divers lieux de cure à travers le monde, j'ai souvent ressenti qu'il manquait quelque chose, non pas dans les soins, mais dans l'âme du lieu. » Elle poursuit : « J'ai trouvé la réponse dans mon héritage grec. Les philosophes antiques voyaient la vie comme joyeuse, sensuelle et riche en potentiel de croissance. Après de longues recherches, j'ai opté pour Mystrás et cet emplacement hors du commun. »

Harmonie élémentaire

Situé dans une région où le soleil

brille quasi toute l'année, le centre holistique de 45 chambres bénéficie d'un environnement ultra-privilégié. Forêt majestueuse aux arbres séculaires, chapelle cachée au creux d'une grotte en pleine nature, site antique regorgeant d'églises et de monastères, les paysages alentour appellent à la reconnexion et à l'harmonie. C'est d'ailleurs le but ultime de la méthode Euphoria, qui repose sur l'équilibre des cinq éléments considérés comme essentiels à la santé physique et émotionnelle. Chacun d'eux est associé à une énergie spécifique : l'eau symbolise la vitalité, le bois la croissance, le feu l'accomplissement, la terre l'ancrage et le métal le lâcher-prise. Entre philosophie grecque, médecine chinoise et une approche combinée de la science moderne et de l'ayurvèda, ce modèle s'étend également aux saisons, aux organes du corps, aux phases de la vie ou encore aux sens. Les retraites et traitements proposés visent ainsi à aider les visiteurs à rétablir cette homéostasie à travers différentes pratiques issues des traditions curatives anciennes. L'architecture à couper le souffle du spa a d'ailleurs été pensée pour accompagner les curistes dans leur cheminement. Au cœur du bâtiment d'inspiration byzantine, orné çà et là d'arches monastiques et de discrètes fleurs de vie, un spectaculaire escalier en spirale s'élève de la terre au ciel avec un bassin kneipp à ses pieds et un puits de lumière au plafond. Les étages du spa sont organisés de manière





à ce que les activités plus physiques – comme la salle de fitness ou la salle de traitement par acupuncture – se trouvent dans les niveaux inférieurs et que l'on progresse vers des activités plus spirituelles avec la salle de méditation au sommet. Inspirée de Sainte-Sophie, la piscine sphérique aux lignes organiques est entourée de bassins à jets. En son centre, un puits de quatre mètres de profondeur diffuse, à l'immersion, des sons de dauphins rappelant les vibrations du ventre maternel.

Quand la santé va, tout va

À l'instar des centres de soins de la Grèce antique où les pèlerins se rendaient à la recherche d'un renouveau spirituel et physique, Euphoria Retreat propose à ses hôtes une approche thérapeutique intégrative visant à la transformation globale de l'être. Dans un cadre où luxe, calme et volupté riment avec un goût très sûr, on libère sa voix, on médite au son des bols sonores, on exerce ses salutations au soleil, on rééquilibre ses chakras grâce à la coloropuncture ou au reiki, mais on s'occupe aussi très prosaïquement de sa santé avec des méthodes résolument allopathiques. En amont et les premiers jours du séjour, les curistes se prêtent à mille et un tests médicaux visant à évaluer les biomarqueurs les plus importants, dont le glucose, le glutathion et le glycogène. Salive, sang, urine, respiration, peau, microbiote, cœur, tout est passé au

crible si on le souhaite. Objectif : établir un programme sur mesure adapté aux besoins et au métabolisme de chacun. Aux suivis nutritionnels, smoothies personnalisés, randonnée en forêt, cours de fitness, bains froids, séances de stretching, injections de vitamines diverses et variées s'ajoutent une armada de traitements à l'aide d'engins dernier cri, tels que le stimulateur électromagnétique de l'hypophyse visant à la régulation hormonale ou le human regenerator, appareil unique en Europe, basé sur la technologie du plasma atmosphérique froid qui combat la douleur et divers problèmes de santé chronique grâce au rajeunissement cellulaire. « L'axe santé est capital dans notre approche. Nous avons investi dans des machines exclusives, et développé dernièrement plusieurs programmes de pointe autour du sommeil, du métabolisme féminin, de la longévité ou encore de l'immunité. Nous avons même pour projet à terme d'ouvrir un complexe exclusivement dédié au médical à Athènes. Mais au-delà de l'expertise, c'est notre sens de l'hospitalité qui fait la différence : ici, chacun est accueilli avec chaleur, écouté avec attention, et se sent comme chez soi, précise la fondatrice des lieux. « L'homme doit harmoniser l'esprit et le corps », écrivait Hippocrate au IV^e siècle avant J.-C. La sagesse grecque n'a pas fini de faire des émules. ■

EUPHORIA RETREAT, MYSTRAS 231 00, GRÈCE.
www.euphoriaretreat.com

EN PLUS

LA LONGÉVITÉ CÉLÉBRÉE

Cet été, Euphoria Retreat inaugure un tout nouveau festival dédié à la longévité, sujet particulièrement en vogue. Au programme, des conférences, des séances de guérison par le son et l'énergie, des randonnées matinales, du yoga au coucher du soleil, des exercices de respiration, de la méditation, de la danse, du biohacking et divers ateliers immersifs. Des experts en spiritualité, en guérison holistique et en bien-être interviendront aux côtés de scientifiques de renom pour partager les dernières avancées en matière de santé intégrative et de recherche sur le vieillissement. L'alimentation occupant une place centrale dans cette approche, le festival proposera des ateliers de cuisine, des cueillettes dans le jardin, ainsi que des espaces dédiés aux smoothies, jus frais et superaliments. Une invitation à explorer de nouvelles perspectives sur la longévité et le bien-être sous toutes ses formes.

FESTIVAL DE LA LONGÉVITÉ,
DU 3 AU 13 JUILLET 2025, AU EUPHORIA RETREAT.