

Un été en pleine forme avec... (2/7)

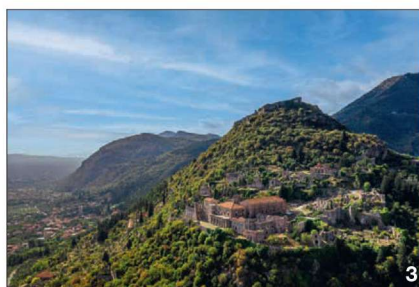
NATASHA ANDREWS

La professeur de yoga, guidée par le cycle des saisons et l'ayurvéda, nous révèle ses routes du bien-être.

Propos recueillis par Marie-Angélique Ozanne

Vous organisez chaque saison une retraite de bien-être fondée sur votre philosophie de vie, dont les piliers sont dévoilés dans votre livre « Flow(s) »*. Où voyagez-vous pour vous former ?

Je vais en Inde. Je sais que ce pays peut faire peur. Mais, pour moi, c'est l'endroit où le voile entre les réalités et le subtil se lève. Quand on pose le pied dans ce pays, quelque chose de magique se produit et, tout d'un coup, on arrête de se différencier des autres êtres humains. Et on devient un. C'est très fort et très spirituel. Je vais dans la chaîne de l'Himalaya. J'arrive à New Delhi, je me fais le plaisir de dormir trois nuits dans un palais somptueux, The Leela Palace (Theleela.com). Et, ensuite, je prends le bus pendant cinq heures avec juste un arrêt au milieu pour déjeuner. Puis j'arrive à Haridwar (1) dans l'Uttarakhand. Proche de Rishikesh, au bord du Gange, c'est l'une des sept villes sacrées de l'hindouisme. C'est là que je me forme. Je séjourne dans un ashram, où j'ai un lit en carton, un simple drap, l'air conditionné qui fonctionne mal, une douche chaude qui dure trois minutes, pas plus, et des repas partagés en communauté. Et puis pratique du yoga, de la méditation et du pranayama tous les jours. Après la formation, avant de rentrer à Paris, je repasse à Delhi, pour trois nuits, dans ce même palais qu'à l'aller. Le grand luxe indien, c'est juste somptueux : la mise en scène, la beauté, l'attention au détail. Il y a des fleurs partout, ça sent tellement bon. J'en profite pour me faire masser.



« Quand on pose le pied en Inde, quelque chose de magique se produit et, tout d'un coup, on arrête de se différencier des autres êtres humains. Et on devient un. C'est très fort et très spirituel. »

On dort et on mange divinement bien. Ça, pour moi, c'est l'équilibre.

Quelle est votre destination coup de cœur pour vous reconnecter en famille ? Pour moi, la reconnexion, c'est toujours la nature, si possible au bord de la mer. Nous avons adoré le Costa Rica. Il y a un endroit fabuleux que je recommande, l'hacienda AltaGracia (2) (Auberge.com/altagracia). C'est un écolodge dans les terres. Pour moi, se ressourcer, ça veut dire que tout est cohérent : manger bio, respirer un air pur, avoir de l'espace, être entouré de belles choses saines et de gentillesse. On n'est pas snobs, mais on passe beaucoup de temps (avec son compagnon l'acteur Pierre Niney, NDLR) à chercher l'endroit cohérent.

Un endroit simple qui vous apaise ? Je dirais Cap de Creus, à Cadaqués. Au-dessus de ce restaurant, il y a trois appartements à louer (Restaurantcapdecreus.com). C'est simple, ça ne coûte rien du tout. La nuit, quand tout le monde a quitté le restaurant, on est cinq, peut-être dix personnes maximum avec, pour nous, la colline, les étoiles et le son de la Méditerranée qui se fracasse contre les rochers. On aime tant cette simplicité pure et authentique.

Et pour faire le plein d'énergie avant la rentrée, où allez-vous ?

Euphoria Retreat (3), dans le Péloponnèse, en Grèce (Euphoriaretreat.com). Ce centre de bien-être coche toutes les cases que j'évoquais à l'instant, plus le côté médical. Ils sont vraiment au top des thérapies high-tech, mais en parfaite symbiose avec tout ce qui est ultraholistique. De plus, on est au cœur de la nature. L'endroit est « soigné » et authentique ; ce n'est pas du tout « chichi » ! Entre le contact humain très chaleureux, les soins et le calme ultime, on arrive à tout vider et à refaire le plein d'énergie. C'est incroyable.

Où sera votre prochaine retraite ?

Cette année, j'écris un deuxième livre. En plus, je suis maman, j'ai une ferme où je m'occupe de beaucoup d'animaux. Mes retraites (Livingbynatasha.com) reprendront en 2027 à Gordes avec Airelles.