



EXPÉRIMENTER UNE CURE AYURVÉDIQUE AU SRI LANKA

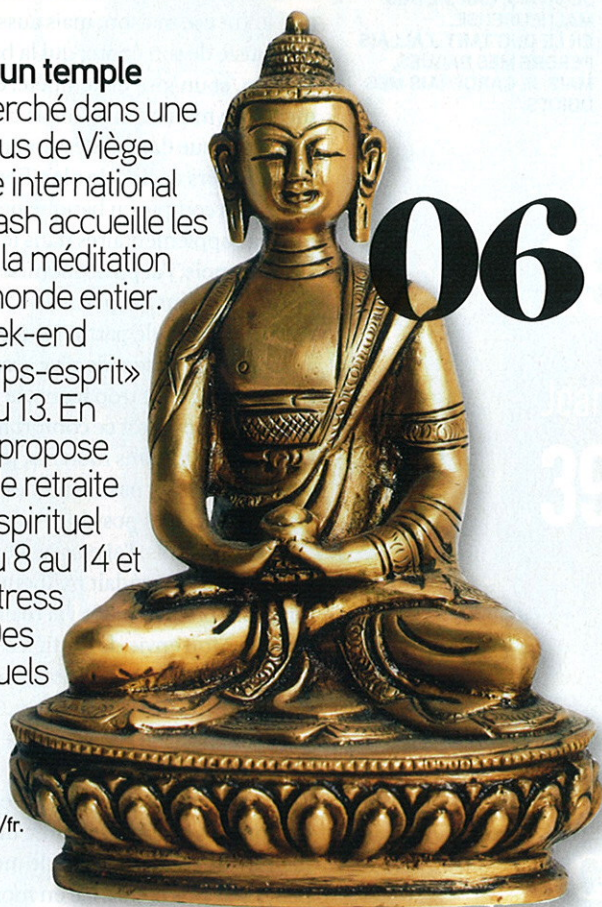
Pour le dépaysement et si vous en avez les moyens, offrez-vous un séjour ayurvédique au Sri Lanka. L'agence spécialisée Destinations Santé propose en effet des cures testées et approuvées sur place. Au programme: bilan médical, massages, bains, régime végétarien adapté à votre dosha (pita, vata ou kapha), yoga et méditation bien sûr.

Offre sur www.destinations-sante.ch, par exemple Hôtel Paradise Island, 3 étoiles, à Bentota (à 2 h 30 de Colombo), dès 2339 fr. pour 7 jours en pension complète. Le complexe a été entièrement reconstruit après le tsunami de 2004.

Méditer dans un temple bouddhiste perché dans une vallée au-dessus de Viège (VS). Le centre international de retraite Kailash accueille les pratiquants de la méditation kadampa du monde entier.

En juin, un week-end «harmonie corps-esprit» se tient du 11 au 13. En août, le centre propose une semaine de retraite avec le maître spirituel Gen Losang du 8 au 14 et un atelier antistress du 20 au 22. Des séjours individuels sont possibles.

Centre de retraite Kailash, à Törbel, à une heure de Sion. <http://nkt-irc-kailash.org/fr>. Encadrement en anglais, allemand ou français, avec traduction.



PHOTOS: GETTY IMAGES; ISTOCK; DR

MANGE, PRIE, AIME

A lire ou à relire, l'odyssée d'Elizabeth Gilbert. Journaliste et écrivain américaine, Liz a tout pour être heureuse, un mari, une jolie maison, de l'argent, et pourtant elle se retrouve, chaque nuit, à pleurer sur le carrelage de sa salle de bains. Un divorce et une dépression plus tard, elle s'embarque pour un voyage initiatique d'un an.

Elle commence par s'accorder trois mois gastronomiques en Italie avant de vivre comme une ascète dans un ashram indien puis, enfin, de se réconcilier avec la vie sur une île paradisiaque d'Indonésie. Pour voyager sans bouger!

Mange, prie, aime, d'Elizabeth Gilbert, Ed. Le Livre de Poche.



07 TROUVER LA CLÉ DE SOI EN BRETAGNE

Formatrices pour adultes, Fabienne Hostettler et Valérie Maitre ont lancé les ateliers «Je trouve la clé» pour aider les gens à avancer dans leur quête de soi. Elles proposent notamment une retraite en Bretagne qui allie marche et jeûne pour nettoyer son corps et retrouver du dynamisme (du 28 mars au 4 avril). Différents week-ends thématiques sont également au programme autour de l'art-thérapie (en septembre) ou du géosociogramme (analyse des liens qui unissent une famille sur plusieurs générations).

Quelques places encore pour la Bretagne, infos sur www.jetrouvelaclef.ch et jetrouvelaclef@gmail.com. Pour les programmes, inscrivez-vous à la newsletter.



PARTICIPER À UN CHANTIER ENVIRONNEMENTAL

Pas besoin de partir au Gabon ou à Madagascar pour partager une expérience de construction collective. La Fondation Actions en faveur de l'environnement (Fafe) vous invite à rejoindre l'un de ses chantiers estivaux. Rénover des murs de pierres sèches en Valais, réaménager des sentiers dans la zone des marmites glaciaires dans les Grisons ou débroussailler des prairies dans l'Oberland bernois... autant de façons de se dépenser pour la nature et de mettre sur un pied d'égalité les gens de tous horizons.

Infos sur www.umwelteinsatz.ch