



Un bol de bien-être partagé

Par **Christiane Thiry**
photos **Vivi Pham** (www.viviphamphotography.com)
et **Quentin Wilbaux**

Besoin d'une pause pour vous retrouver, vous recentrer et prendre soin de vous ? Envie de vivre un moment unique de bien-être total dans un endroit authentique ? C'est ce que proposent Audrey Elsen et Gaëlle Dutron avec Wellness Experience, **une approche holistique axée sur l'alimentation, le mouvement, le soin corporel et le contact avec soi-même**, qu'elles développent lors de séjours, de workshops et de cours. Je l'ai expérimentée avec bonheur cet été dans un petit village provençal.



De gauche à droite: Anouchka de Halleux de PackDetox, Vivi Pham, photographe, Gaëlle Dutron de Wellness Experience, Delphine Roberti, masseuse, et Audrey Elsen de Wellness Experience.

Encore plongée dans le bouclage du numéro de l'été, je n'avais pas prévu de m'évader vers le Sud de la France quand Audrey Elsen m'a appelée pour me proposer de participer à un séjour Wellness Experience, nouveau concept qu'elle venait de créer fin 2016 avec Gaëlle Dutron. Universitaires formées par passion à la cuisine vivante, les deux jeunes femmes ont en effet décidé de lancer cette approche du bien-être qui allie alimentation saine, remise en forme, initiation à la méditation, à l'auto massage ou à la slow cosmétique et soins corporels. Titillée par l'enthousiasme d'Audrey, je me suis décidée à tenter l'aventure, entraînant dans mon sillon mon mari un peu éberlué de devoir se mettre en route sans préambule. Et nous voilà lancés sur l'autoroute du soleil, la tête encore absorbée

par toutes les activités clôturées en hâte avant de partir. Le soir tombe quand nous arrivons à la Bastide d'Engras, petit village historique composé de bâtisses en pierre de grès claire concentrées autour d'une ancienne bastide.

Un accueil joyeux et savoureux

Nous sommes accueillis par Sophie de Brabandère, jeune Belge qui a, elle aussi, effectué un grand virage dans sa vie en décidant, avec son compagnon Nicolas d'Oultremont, de quitter la Belgique et ses activités journalistiques pour venir animer la maison familiale, les Ateliers de la Bastide, sise au cœur même du village. La maison d'hôtes, une grande demeure en pierre dorée, vaste et lumineuse, a été rénovée entièrement dans le respect de l'harmonie de l'architecture locale. Malgré notre arrivée tardive, Audrey et Gaëlle nous ont concocté un repas savoureux : un gaspacho d'été agrémenté d'une crème au curcuma suivi d'un cœur de saumon fondant au sésame accompagné d'une sauce tartare et de spaghettis de courgettes ! Gaëlle nous informe

du programme du lendemain : yoga du matin, petit déjeuner puis découverte du village et randonnée campagnarde, repas de midi, sieste ou détente suivie d'un cours de reconditionnement musculaire et du repas du soir. Toutes les journées seront scandées par les mêmes rituels destinés à rétablir l'équilibre entre corps et esprit. Au menu : 2 cours de yoga (yoga flow le matin (dynamique) et hatha yoga (relaxant) en fin de journée), 1 balade, tous les repas en mode cours de cuisine, de l'aquagym et, en bonus le soir, des ateliers d'initiation. Plus des soins à la carte (massages), prodigués par Delphine Roberti. Rassasiés mais rompus de fatigue après plus de 9 heures de route, nous rejoignons notre jolie chambre voûtée, qui jouxte la place de l'église, et plongeons dans les bras de Morphée

Une maisonnée enthousiaste et animée

Le lendemain matin, après un cours de yoga très tonique animé par Olivia Marchandise, nous dégustons un jus vert composé de citron vert, de rhubarbe, de fenouil, de persil, de pommes et de >>



Balades gorgées de lumière, de couleurs, de saveurs et de verdure.

>> poires et, pendant le petit déjeuner, faisons connaissance avec les autres membres du séjour. Nous sommes 13 femmes et un seul homme, mon mari Quentin. J'apprends ainsi qu'il s'agissait d'un rendez-vous féminin à vivre entre copines, entre mère et fille... ! Mais Quentin s'amuse de la situation et est rapidement intégré dans la maisonnée. Après avoir dégusté une crème d'avocats, de nectarines et de pêches, nous enfilons nos chaussures de marche pour partir avec Sophie, notre hôtesse, à la découverte du village. Entre Cèze et Gardon, La Bastide domine la campagne du haut de sa crête gréseuse. Autrefois cernée de remparts, cette petite agglomération compte parmi les plus anciennes bastides de France. Située non loin du pôle d'attraction d'Uzès, premier duché de France, elle attire de nombreux étrangers, dont bon nombre de Belges qui y ont établi leur résidence secondaire. Le tourisme s'y développe, parallèlement à l'activité agricole qui se poursuit depuis des millénaires. Nous arpentons ainsi champs de vigne et de lavande, traversons cultures d'abricotiers, de pêchers et d'oliviers en suivant les enjambées allègres et



rapides de Sophie. Au retour, premier cours de cuisine vivante animé par Audrey et Gaëlle pour la préparation de notre déjeuner : une salade composée de petit épeautre, de cubes de potiron rôtis, de raisins secs et de grenade agrémentée d'un pesto à la coriandre. « Il ne s'agit pas simplement d'une cuisine detoxdetox, commentent Audrey et Gaëlle, mais d'une cuisine gourmande ». « Une cuisine saine avec des cuissons à basse température, sans gluten, sans lactose, sans sucre raffinés, mais garantie sans frustration », confirment les deux complices. Agglutinées autour d'elles, nous suivons attentivement conseils et astuces avant de déguster, autour de la belle longue table dressée en terrasse, les mets concoctés. Et les commentaires enthousiastes fusent de la tablée ravie.

À nous de jouer

Après un moment de détente, nous découvrons la piscine extérieure et ses transats qui semblent nous attendre. Mais le répit est de courte durée car Gaëlle nous fait plonger dans l'eau pour un cours d'aquagym endiablé récompensé par un goûter de mini bountys faits maison. Gaëlle emmène ensuite la petite troupe pour un cours de yoga relaxant. Les cours se donnent dans la petite école du village, un endroit à la Marcel Pagnol avec ses volets en bois gris pâle, ainsi que sa petite cour de récréation cernée d'une jolie grille blanche et plantée de deux marronniers. Au menu du soir : une salade de lentilles et des babagnouchs, suivis d'une roulade de poulet aux cèpes accompagnée d'une quenelle de brocolis et d'un trio de carottes au romarin. Nous sommes comblé/e/s par la finesse de toutes ces saveurs associées et par le raffinement de la présentation des plats. En bonus après le repas, Nicolas d'Oultremont, artisan et comédien de son état, nous invite à une initiation au théâtre. Nous voici toutes et tous rassemblé/e/s dans le vaste salon. Nicolas ouvre le jeu en nous demandant de nous avancer tour à tour devant le groupe, de nous asseoir sur une chaise et de nous

présenter en disant simplement : bonjour, je m'appelle... puis au revoir. De façon personnelle puis de façon neutre. Nous sommes surpris de voir les personnalités émerger : des plus pressées à celles qui se posent lentement sur la chaise. Tout parle en nous : la tonalité de notre voix, l'expression de notre visage, nos gestes. Autant de cartes valorisées au théâtre. Pour le deuxième exercice, Nicolas place deux chaises à côté de la première et nous décrit la scène à jouer : deux personnes sont assises à un arrêt de bus quand arrive une tierce personne qui sent mauvais. Le temps de se rendre compte de l'ori-

gine de l'odeur et de comprendre qu'elle émane du dernier arrivé, que se passe-t-il ? Les fous rires jaillissent devant la variété des interprétations. Une 4e chaise s'ajoute pour créer une nouvelle scénette : 4 personnes sont assises dans la salle d'attente d'un dentiste quand une musique joyeuse et entraînant se fait entendre... À nouveau, les personnalités se dévoilent, certaines contenant leur entrain, d'autres se trémoussant sur leur chaise, d'autres encore entraînant le groupe dans la danse. Une expérience simple, fondée sur la vie de tous les jours qui nous a ouverts avec humour les uns et les unes aux autres.

Là où tout est bien-être et volupté

Les jours se suivent et se ressemblent sous le soleil provençal et la chaleur qui grimpe chaque jour, pour notre plus grand plaisir. Les rituels s'installent, du yoga du matin au yoga du soir, pimentés de quelques variations telle une balade campagnarde avec Nicolas qui nous fait découvrir son atelier de designer et le chantier de sa maison. Ou encore, le mercredi matin, la découverte du marché aux herbes d'Uzès. Au fil du séjour, nos cahiers de notes s'enrichissent de nouvelles recettes de jus et de smoothies, de tartinades sucrées et salées, de marinades, de vinaigrettes et de sauces. Nous apprenons comment réaliser des pains et céréales sans gluten, des cuissons à basse température des viandes et des poissons et des desserts naturels en un tour de cuillère à pot !

Près de la piscine, les lauriers s'écroutent, gorgés de fleurs. Le temps est rythmé par les cloches qui tintent en écho, du beffroi surmonté d'un joli campanile au clocher pointu de la petite église qui jouxte la maison.

Un partage de talents

L'objectif du projet Wellness Experience, c'est avant tout de proposer des séjours ou des activités où le bien-être naît du partage des talents. Aux commandes des fourneaux, Audrey Elsen, nutrice coach, et Gaëlle Dutron, passionnées de cuisine qui ont notamment fait leurs preuves auprès de Martine Fallon et leur acolyte Anouchka de Halleux de Pack detox, qui est venue leur prêter main forte pour le séjour.

Il y a aussi les talents d'animation dont fait preuve Gaëlle pour nous guider pendant les cours de yoga relaxant et d'aquagym. S'y associent les talents d'accueil et de gestion de Sophie et de Nicolas qui font vivre la demeure et nous font découvrir leur Provence. S'y ajoutent l'agilité et l'expertise des mains de Delphine qui propose chaque



Escapade santé/ J'ai testé

Ressources

>> jour des massages à la carte. Le tout cadré minutieusement par l'objectif de l'appareil photo de Vivi. C'est l'association subtile et harmonieuse de ces intervenant/e/s, sélectionné/e/s avec soin qui fait la spécificité de ce séjour. Échange de parcours aussi entre les participantes, des femmes en transition qui désirent vivre en cohérence avec elles-mêmes et donner toujours plus de sens à leur vie : Françoise qui après le stylisme, a entamé un parcours de kinésologue ; Nathalie qui se lance comme professeur de pilates et comme coach ; Sophie, notre hôtesse, qui outre les séjours philo et bien-être qu'elle organise déjà, veut développer de nouveaux ateliers pour faire du lieu un espace de rencontres et de découvertes ; Alexandra qui, en parallèle, à son travail en entreprise, entame des études de psychologie, Bernadette, mère de Sophie et maîtresse du lieu, toujours en quête de nouveaux projets ; Vivi qui a fait de la photo son nouveau métier ; Claudia, Aline, Hélène, Isabelle, Anny, Sarah, Amélie & cie. Au cours des multiples activités proposées, chacune a pu déposer qui un projet de vie, qui un questionnement, qui un moment important de son histoire... Le séjour est une invitation à ralentir, à prendre du temps pour nous recentrer et pour nous aligner avec nos valeurs et pour prendre soin de nous.

Bouquet final

La veille du départ, Delphine nous donne un cours de rattrapage de l'atelier d'initiation à l'auto-massage qu'elle a promulgué au groupe tandis que Quentin et moi faisons l'école buissonnière, rejoignant pour un soir une de mes sœurs et sa famille en vacances à Beaumes de Venise. Delphine nous fait découvrir les vertus relaxantes et énergisantes d'un massage pratiqué en duo, simple et ludique, que propose aux enfants l'Association Belge de Mas-



Page de gauche en haut à droite :
Nicolas d'Oultremont et Sophie de
Brabandère.

Aquagym dans la piscine et repas
gourmand sur la terrasse.



sage à l'École. Un beau petit moment d'évasion avant une délicieuse pizza de quinoa aux artichauts et roquette. S'ensuivent le dernier cours d'aquagym et un dernier rendez-vous pour un atelier d'initiation à la slow cosmétique. Sophie, créatrice des produits naturels Senz, a en effet garni la table de la terrasse de tous les ingrédients nécessaires à la préparation de deux basiques : un gommage au macéra de carottes et une huile hydratante personnalisée aux huiles essentielles. Et chacune, tablier endossé, de jouer de la pipette pour mesurer la quantité d'huile de jojoba ou de coco nécessaire et, en finale, de placer fièrement son étiquette sur ses créations.

Le chant des cigales nous enveloppe tandis que nous partageons notre dernier dîner : un tartare d'avocats, de saumon, de fenouil sur un carpaccio de courgettes. Une explosion de saveurs accueillie par un tonnerre d'applaudissements pour saluer celles et ceux qui nous ont permis de vivre cette semaine de bien-être, de douceur, de complicité et de rires

Nous repartons le corps léger et tonique avec dans nos valises, un lot de recettes simples et gourmandes, dans les yeux la lumière et la nature provençales et dans le cœur, sérénité et humanité.

EN SAVOIR PLUS



WELLNESS EXPERIENCE propose des séjours bien-être en Belgique et à l'étranger ainsi que des cours de cuisine vivante et ateliers culinaires thématiques « gluten et lactose free », pour tout niveau, dans le cadre de la maison d'hôtes ZITA à Ixelles (place Brugman).

Le prochain atelier à la Bastide d'Engras aura lieu du vendredi 25/05 au vendredi 01/06/2018.

WELLNESS EXPERIENCE propose également des workshops et ateliers privés pour groupes pour toutes les occasions : anniversaires, enterrements de vie de jeune fille, baby shower ...

Information et inscription : www.wellness-experience.be. info@wellness-experience.be.

Les Ateliers de la Bastide, maison et Chambres d'hôtes, 2, Place de l'Église - 30330 La Bastide d'Engras. Contact : Sophie et Nicolas d'Oultremont. Tél. : +33 4 66 75 14 03. bienvenue@lesateliersdelabastide.net.

Massages initiatiques

Delphine Roberti, Joseph Denayerstraat 15, 1560 Hoeilaart. 0473 / 67.27.44

Senz cosmetics

Rue Simonis 60, 1050 Bruxelles. Tél. : 02/ 6404043. www.senz-cosmetics.com