

Dans le sud de l'Inde

Destination

*Les séjours détox
ont le vent en poupe.
C'est dans la mère-
patrie du **YOGA**
et de l'ayurvéda, que
se trouve le **NIRVANA**
du voyage bien-être.
Deux nouvelles retraites
testées pour vous.*

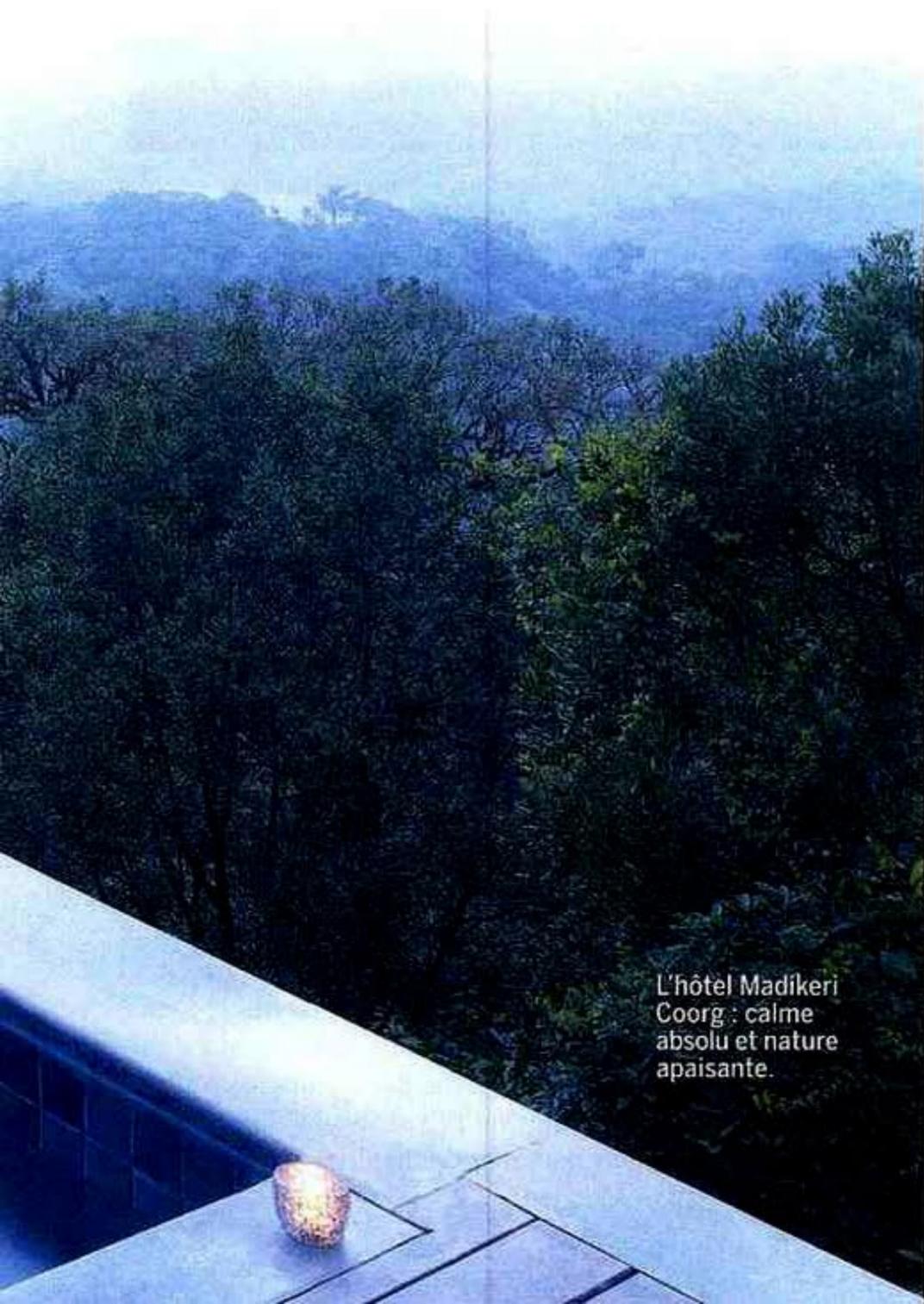
yogā





Exercices de danse au crépuscule dans le Kerala.

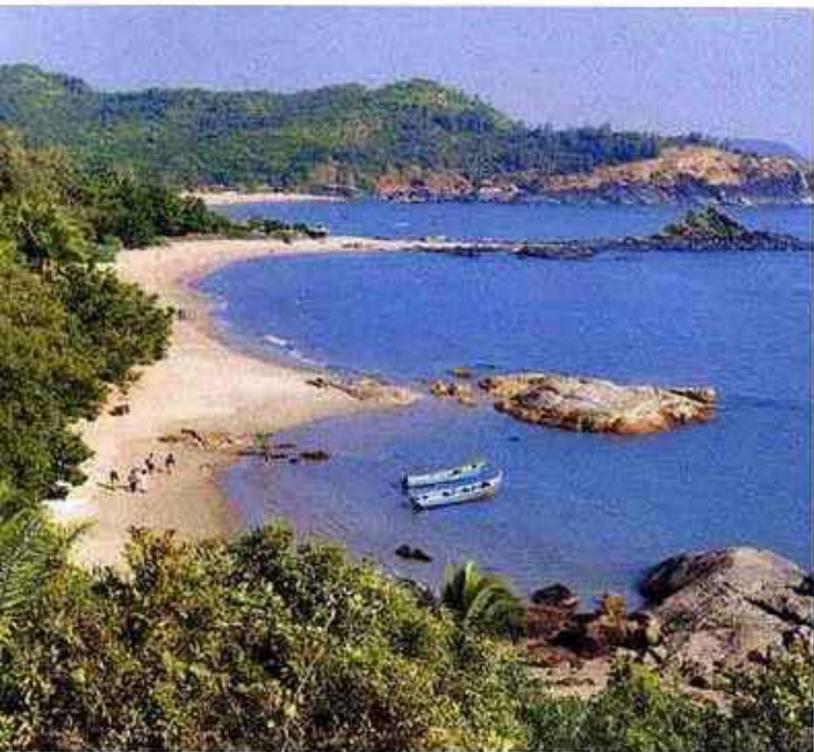
Le monastère de Namdroling, à Bylakuppe, dans le Karnataka.



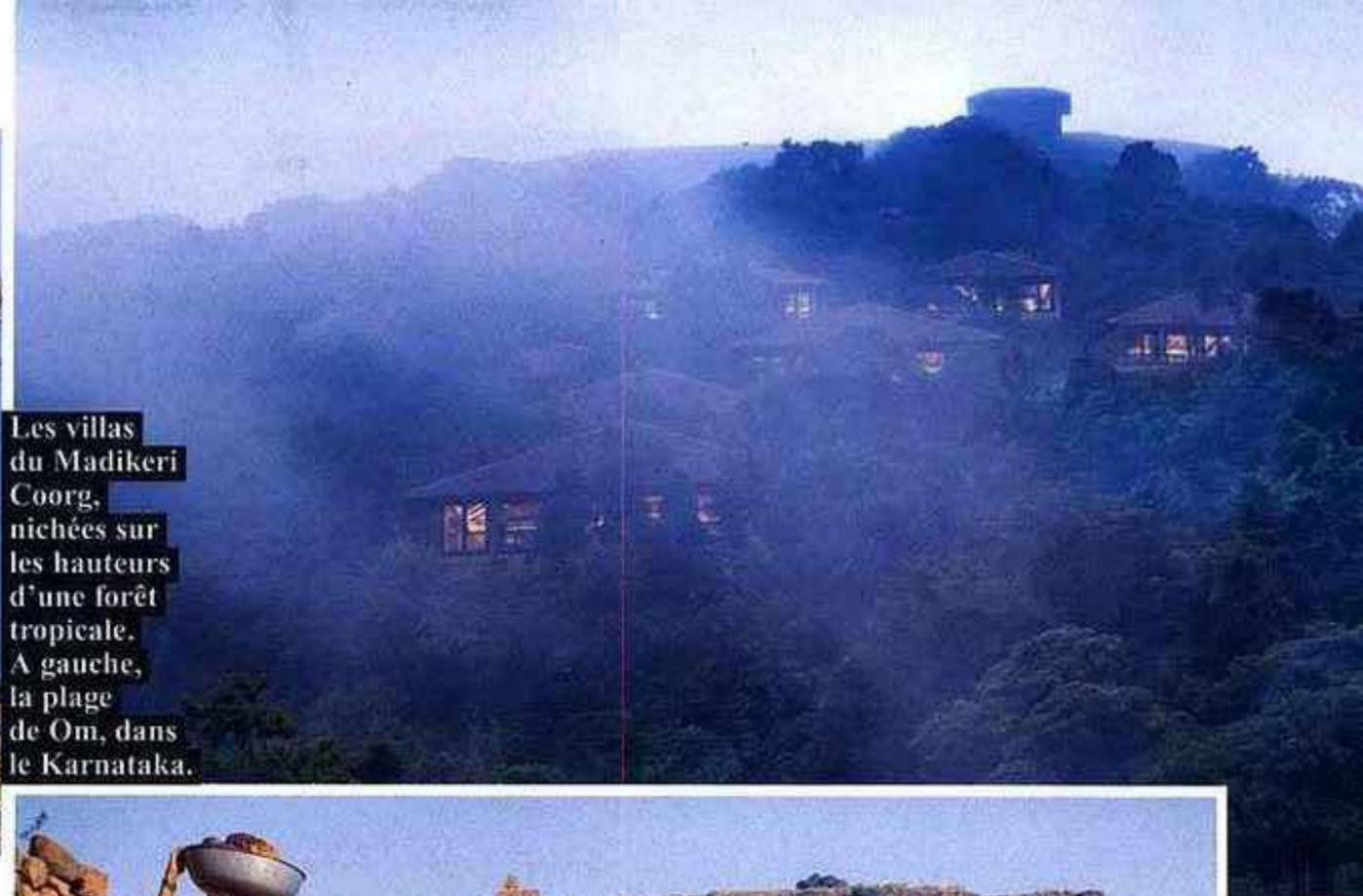
L'hôtel Madikeri Coorg : calme absolu et nature apaisante.

Q

uand on évoque l'Inde, ce sont d'abord le vacarme des Klaxon, la foule humaine, les bidonvilles ou Bollywood qui surgissent à l'esprit. L'Inde qui grouille. Pourtant, en dehors des mégapoles comme Bombay, Calcutta ou New Delhi, il existe des villages traditionnels qui dispensent calme, volupté et décor digne d'un plan de cinéma. C'est le cas du sud du Karnataka, une région verte et vallonnée, ainsi que du nord du Kerala, qui propose l'option balnéaire en prime, deux endroits encore méconnus du tourisme de masse. Mais probablement plus pour longtemps, puisque deux beaux hôtels Vivanta by Taj viennent d'y ouvrir leurs portes... Le plus époustouflant est sans conteste celui de Madikeri Coorg et ses 43 villas installées au sommet d'une forêt tropicale. Parce que l'endroit se mérite – comptez un trajet de quatre heures et demie de routes sinueuses pour le rejoindre au départ de l'aéroport de Bangalore –, du lobby, la vue n'en est que plus somptueuse : un panorama sur une végétation brute, verte, puissante. Face à tant de beauté, le cœur des amoureux de la nature cesse de battre. Ici assurément, le spectacle est à l'extérieur : la déco



Les villas du Madikeri Coorg, nichées sur les hauteurs d'une forêt tropicale. A gauche, la plage de Om, dans le Karnataka.

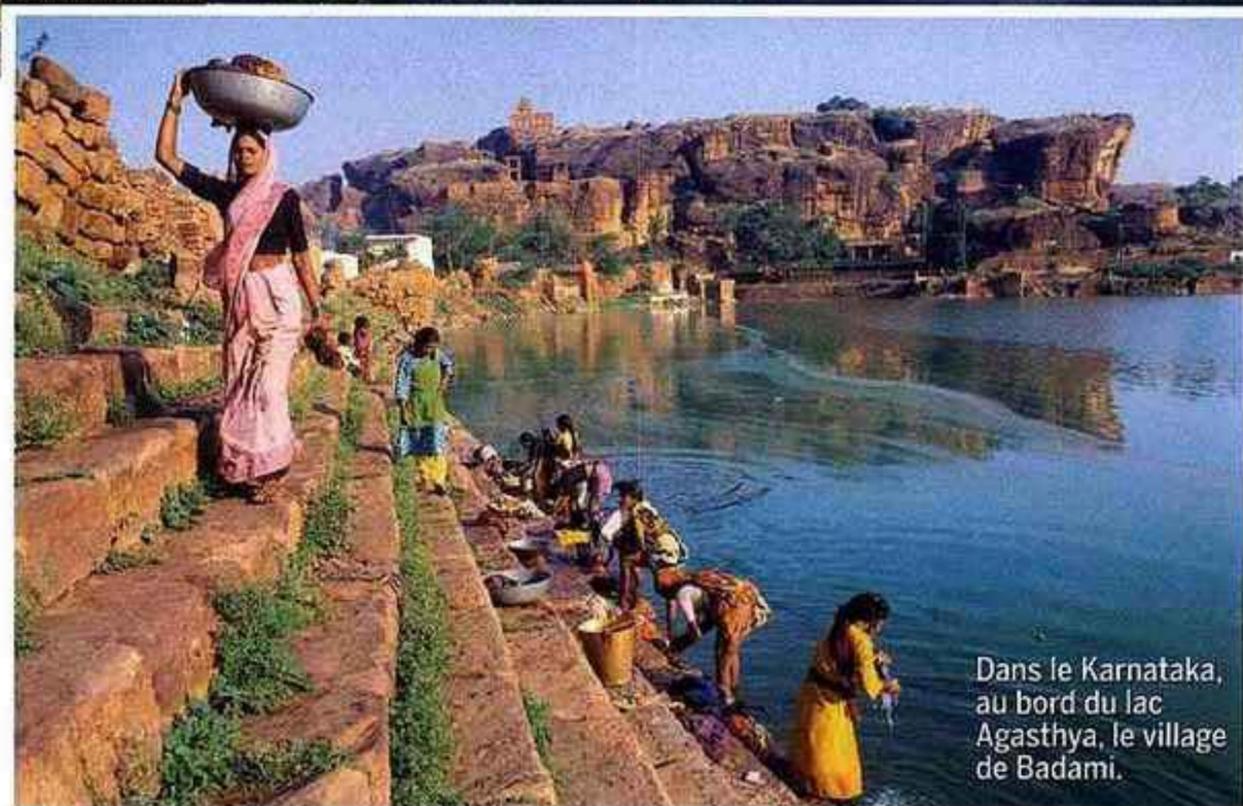


est minimaliste, les matériaux sont nobles et respectueux de l'environnement, les couleurs des peintures minérales choisies pour se fondre dans le paysage. C'est donc un bol d'air pur dans un cadre ressourçant que débute votre détox. Et le calme. Absolu. Seuls les petits moteurs des 20 buggys (indispensables pour vous emmener d'un endroit à l'autre du complexe) viennent de temps à autre perturber cette quiétude ambiante.

La suite n'est guère moins déplaisante : cours de yoga et salutations au soleil à l'aube dans le lobby à la vue fantasmagorique, randonnée guidée dans les vallons pour découvrir la faune et la flore, cours de poterie traditionnelle, secret de fabrication du *pandi curry* (la spécialité culinaire locale), partie de golf neuf trous ou encore massages qui feraient oublier jusqu'à son propre prénom.

LES JIVA SPA ONT UNE MÉTHODE SINGULIÈRE ET TOUT EN DOUCEUR POUR DÉBARBOILLER LES CURISTES DE LEURS TRACAS : les accueillir dans un doux effluve de basilic saint, réputé pour ses propriétés relaxantes, leur tendre une tasse de *vishuddhi chai* (une boisson purifiante au goût de miel), les embaumer pendant dix minutes dans un hammam, leur laver les pieds et commencer enfin le traitement salvateur du massage aux huiles aromatiques, dont le degré de pression est adapté au confort personnel. Même les noms des salles de soin invitent à retrouver l'essentiel, les éléments primaires : Akash (ciel), Vayu (vent), Agni (feu), Prithvi (terre)... Il serait dommage de ne pas tester la signature locale : le traitement Gudda Bath, pratiqué et partagé dans la région entre générations. Dans une petite pièce à part embrumée de vapeur d'eau, où l'on s'allonge à même le sol brut en granit, un enveloppement à base d'huiles et d'herbes nourrit le corps. A l'aide d'une eau chauffée au feu de bois dans une belle bassine en cuivre, la thérapeute nettoie et rince délicatement. Son toucher lent a pour but de stimuler la circulation des énergies positives et de vous convier à une relaxation totale. Séance renouveau.

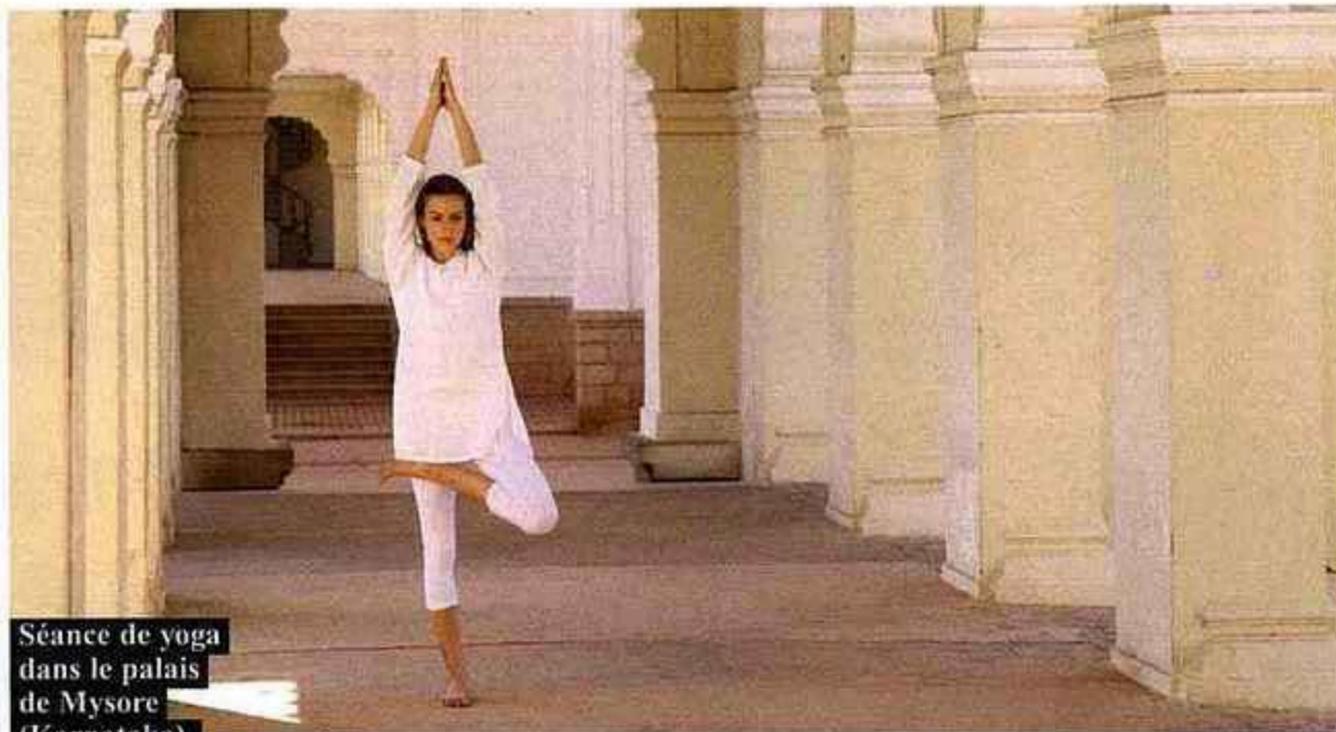
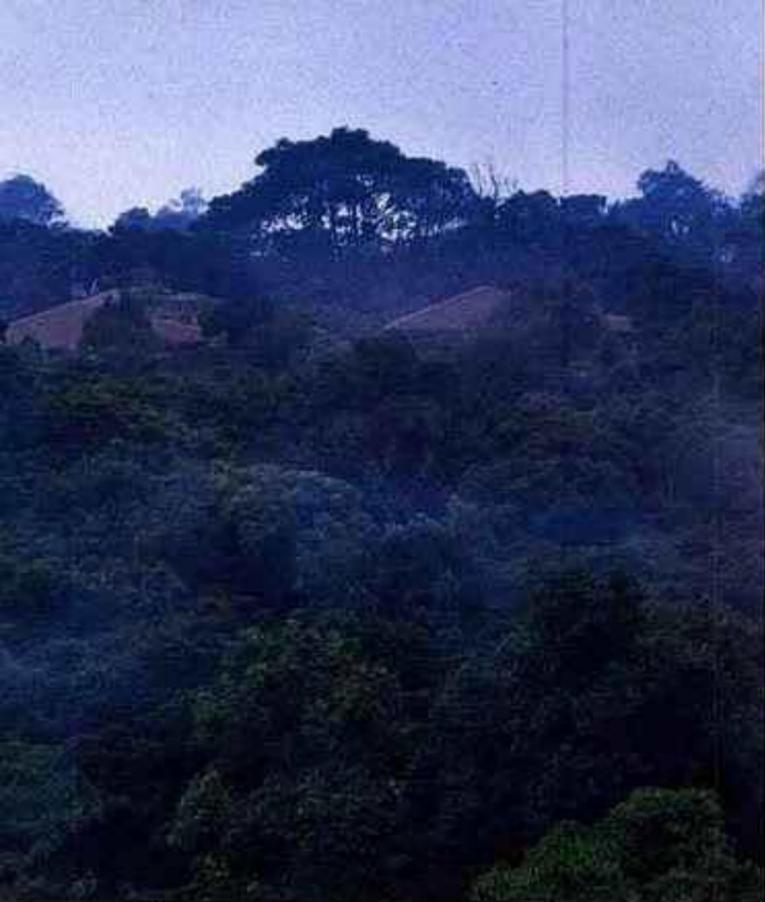
Soyons honnête : la détox est essentiellement spirituelle. Les chefs signent ici une déclinaison du meilleur de la cuisine



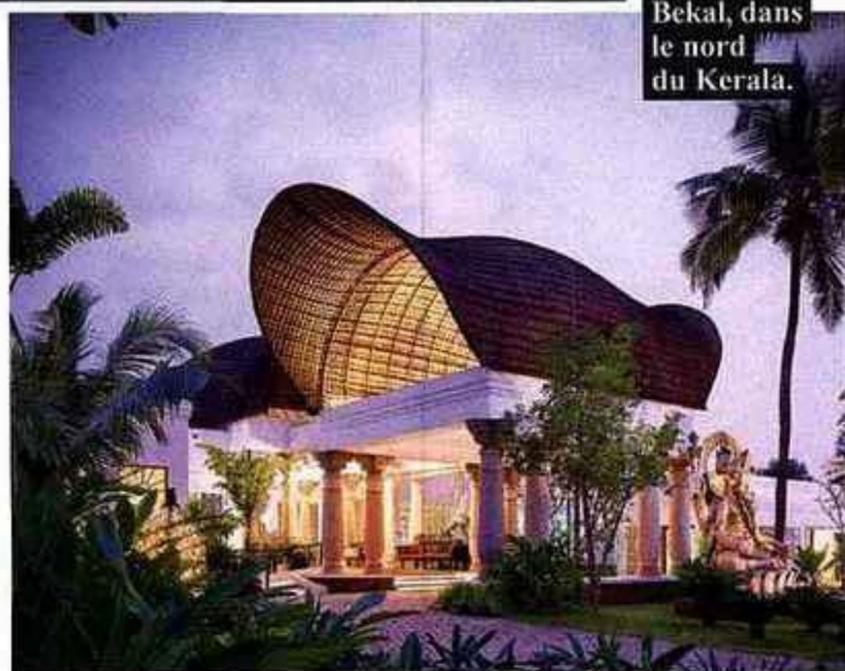
Dans le Karnataka, au bord du lac Agasthya, le village de Badami.

indienne : *daal makhani, dum ka murgh, phad phak...* Les plats succulents, merveilleusement assaisonnés de *mango chutney*, de marinade au gingembre, de cardamome et de dizaines d'autres épices, font virevolter les papilles. D'autant qu'une nouvelle aventure sensuelle se joue sur la feuille de bananier : goûter à cette myriade de saveurs avec les doigts. Cette expérience charnelle (mais non obligatoire) permet l'explosion des parfums. Sucré, salé, pimenté, acidulé... Essayer, c'est adopter. Pour se nourrir à l'indienne, sans choquer ni devenir la risée des résidents, il est attendu que l'on mange à l'aide de la main droite – l'autre, réservée à des usages moins glamour, est considérée comme impure – en formant une petite boule avec le riz, creusant les doigts comme une cuillère et en propulsant délicatement la bouchée avec le pouce. Pour favoriser la digestion, une infusion au cumin et un verre de babeurre frais se dégustent en alternance.

Après trois heures de traversée de villages poussiéreux, on rejoint la mer et les cocotiers de l'hôtel Taj Bekal. « *If you have a good stomach, you have a healthy body* », souligne Gopal Jayaraman, le chef du Taj Bekal, répétant l'adage du Kerala. Le secret de sa cuisine ? « La fraîcheur extrême des produits et le mariage ingénieux des épices. » Ainsi, tous les matins, il achète 6 kilos de poisson à Palwarkare, le village de pêcheurs voisin. Une promenade agréable pour plonger au cœur de la vie locale : une longue plage de sable roux, jalonnée de dizaines de barques en



Séance de yoga dans le palais de Mysore (Karnataka). Ci-dessous, l'hôtel Taj Bekal, dans le nord du Kerala.



bois colorées, des enfants jouant tout habillés dans l'eau, et leurs parents s'affairant à trier la marchandise du jour. A l'horizon se dresse le fort Bekal, dont la tour d'observation et le bastion sont intacts depuis 1650. Il se visite de préférence avec un pique-nique sous le bras, pour se régaler du ballet des sourires éclatants et des saris colorés. Les Européens sont encore rares dans les environs de ce site ouvert depuis seulement vingt ans au tourisme. Leur présence est remarquée, appréciée... et souvent immortalisée. Dans le district voisin, un nouveau bain de sérénité se prend au temple du lac Ananthapuram qui a la réputation d'être gardé par Babia, un crocodile... végétarien ! Puisque la bête n'engloutirait que du riz, offert par les fidèles, depuis... les soixante dernières années.

De retour au Taj Bekal, dont l'arc des toits des chambres rappelle celui des *backwaters* (réseaux de canaux), typique du Kerala, plusieurs options : la méditation, une partie de cricket ou de tir à l'arc, une balade en kayak, un bain de soleil sur la plage privée, un massage ayurvédique, un déjeuner romantique au milieu de la rivière ou encore, coupé du monde, dans la chambre, une pause lecture à l'ombre du *rocking-bed*, une brasse rafraîchissante dans la piscine individuelle, ou le luxe d'un bain extérieur en amoureux. Ô temps, suspends ton vol ! L'ordinateur portable est loin, le smartphone, éteint. N'est important que le moment présent. **VALENTINE VAN GESTEL**

PRATIQUE

Y ALLER

A partir de 465 € l'aller-retour Paris-Bangalore avec Air India (www.bourse-des-vols.com)

Office du tourisme : www.karnatakaturism.org



LES SÉJOURS QU'ON AIME

SÉJOUR DÉTOX ET YOGA BIEN-ÊTRE ULTIME AU KARNATAKA.

8 jours/7 nuits, au Madikeri Coorg et au Taj Bekal, deux hôtels de la chaîne Taj, en chambre de gamme supérieure, en pension complète, avec les vols A/R, les transferts privés et 6 soins spa ayurvédiques. A partir de 5 269 € par personne (sur la base d'une chambre double).

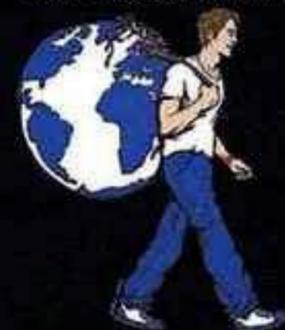
Tselana Travel, 01-55-35-00-30, www.tselana.com

SEMAINE AYURVÉDA AU SHREYAS RETREAT, un lieu réputé, avec de beaux cottages design disséminés dans un jardin, près de Bangalore. Ce haut lieu de la méditation, du yoga et de l'ayurvéda est doté d'un très beau spa. A partir de 3 980 € le séjour de 9 jours/7 nuits (sur la base de 2 personnes), avec les vols A/R, en pension complète, avec des soins (ayurvéda, yoga, méditation, massage suédois), des initiations à l'artisanat local, cours de cuisine, randos en forêt.

La Maison des Indes, 01-56-81-38-38, www.maisondesindes.com

LE KERALA, VERSION BIEN-ÊTRE. Cap sur le Kerala, dans l'extrême sud du pays, pour ce nouveau circuit de 14 jours. Au programme, balades à pied et en bateau dans les *backwaters* et 5 jours de méditation, yoga et massages dans un centre ayurvédique proche de Cochin. A partir de 2 209 € en pension complète, départs dès 4 personnes. *Nomade Aventure*, 0-826-10-20-09, www.nomade-aventure.com

Les bons plans sont dans
LE ROUTARD



routard.com