



Le Karnataka recèle bien des merveilles invitant à la sérénité, dont de splendides temples.



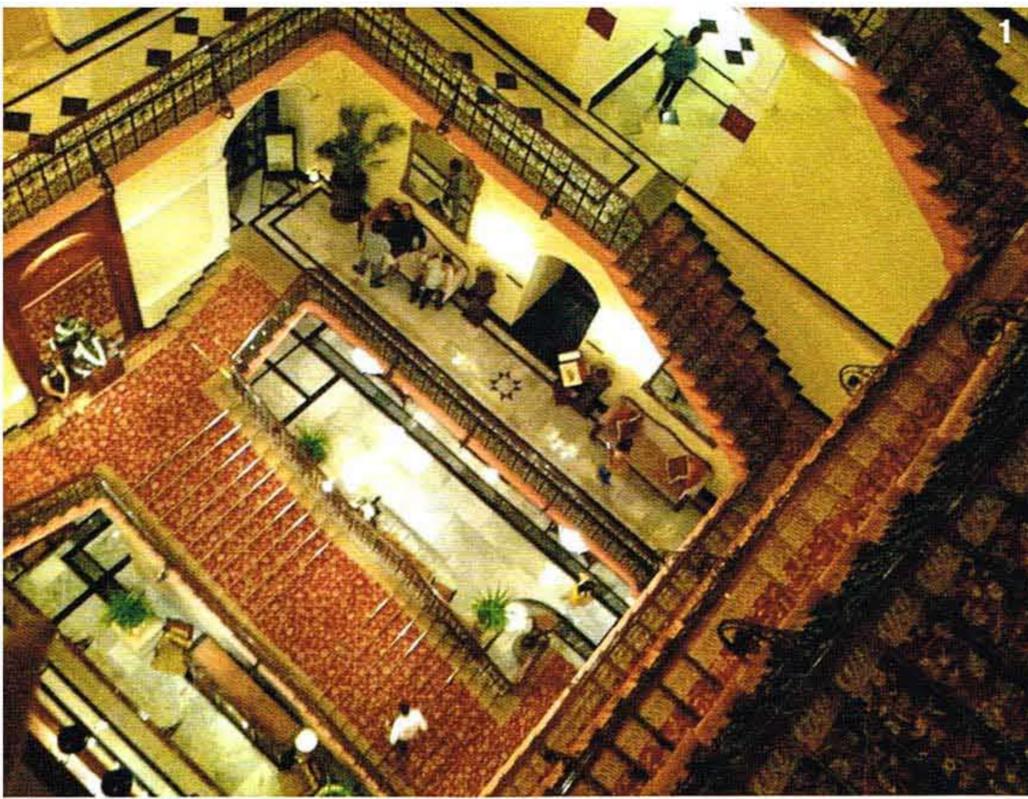
DESTINATION
Bien-être

KARNATAKA

YOGA ET JIVA SPA

Envie de retrouver un teint de bébé ? Faites comme les people : une cure détox. Le dernier chic en la matière, c'est de la suivre dans un endroit paradisiaque, à l'abri des nuisances et du stress urbain... Le sud-ouest de l'Inde possède tous les atouts pour cette parenthèse bien-être.

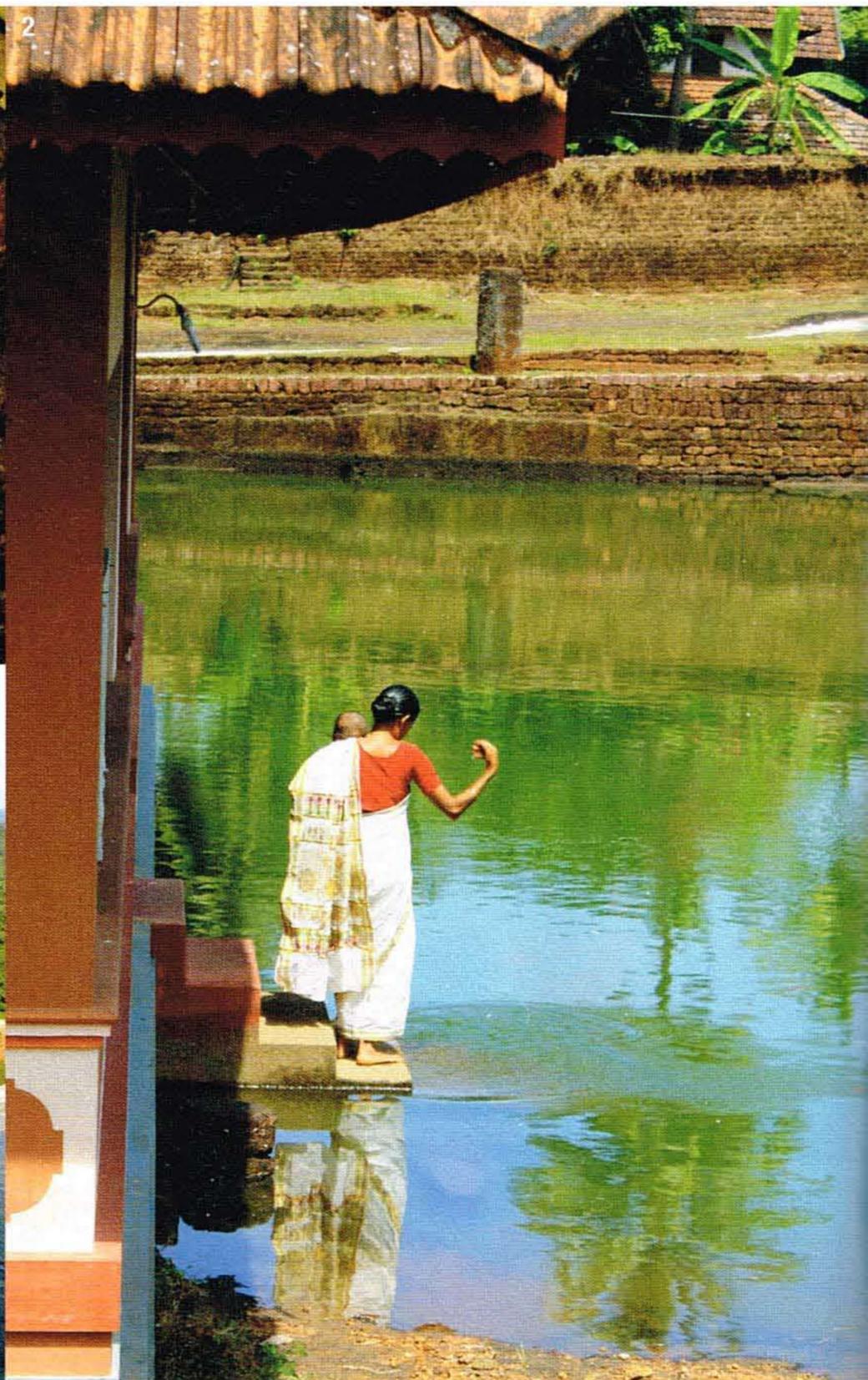
PAR VALENTINE VAN GESTEL



1 2



3



Quand on évoque l'Inde, ce sont d'abord le vacarme des klaxons, la foule humaine, les bidonvilles... ou Bollywood qui envahissent l'esprit. L'Inde qui grouille. L'Inde et son milliard 220 millions d'habitants, classée derrière la Chine en seconde position mondiale en terme de population. Pourtant, en dehors des mégapoles comme Mumbai, Calcutta, Madras ou New Delhi, il existe des villages traditionnels qui dispensent calme, volupté et décor digne d'un plan de cinéma. C'est le cas dans le sud du Karnataka, une région verte et vallonnée, ainsi que dans le 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, un complexe de 43 villas, qui s'est installé au sommet d'une forêt tropicale. Parce que l'endroit se mérite – comptez un bon quatre heures et demie de routes sinueuses pour le rejoindre depuis l'aéroport de Mangalore –, la vue du lobby n'en est que plus somp-

tueuse: un panorama sur une végétation brute, verte, puissante. Face à tant de beauté, le cœur des amoureux de la nature cesse de battre. Un point de vue dont on ne se lasse pas et que l'on peut aussi apprécier dans sa chambre grâce à une large baie vitrée. Ici, sans conteste, le spectacle est à l'extérieur: la déco est minimaliste, les matériaux nobles et respectueux de l'environnement, les couleurs des peintures minérales pour se faire discrètes afin de se fondre dans le paysage. C'est donc un bol d'air pur dans un cadre ressourçant qu'on vous propose pour démarrer votre détox. Et le calme. Absolu. Seul le petit moteur des 20 buggys (indispensables pour vous emmener d'un endroit à l'autre du complexe) vient de temps à autre perturber cette quiétude ambiante.

AU MILIEU POUSSE UNE RIZIÈRE

La suite n'est guère moins délicate: cours de yoga et salutations au soleil à l'aube depuis le lobby et sa 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



PHOTOS VALENTINE VAN GESTEL

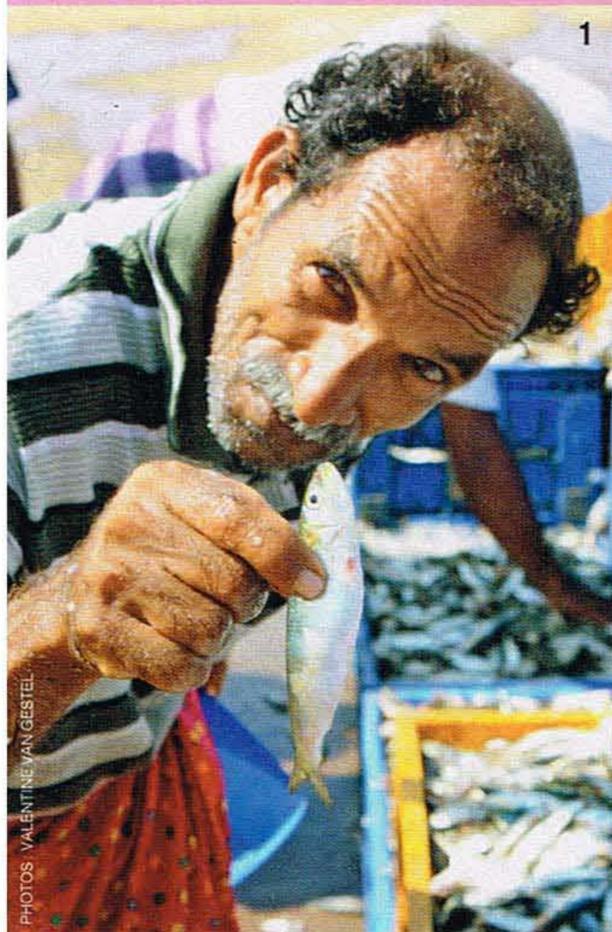
1. Les escaliers de l'hôtel Taj Mahal Palace. 2. Femme en train de se purifier elle et son bébé au temple du lac Ananthapuram. 3. Vue depuis le lobby de l'hôtel Taj Vivanta Madikeri Coorg. 4. Balade au Fort Bekal.

encore massages qui feraient oublier jusqu'à son propre prénom. Les Jiva Spa ont une méthode singulière et tout en douceur pour débarbouiller les curistes de leurs tracasseries : les accueillir dans un doux effluve de basilic saint réputé pour son aspect relaxant, leur tendre une tasse de vishudhi chai (une boisson purifiante au goût de miel), les embaumer pendant dix minutes dans un hammam, leur laver les pieds et démarrer 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, allongé 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, l'esthéticienne nettoie et rince délicatement. Son touché lent a pour but de stimuler la circulation des énergies positives et de vous convier à une relaxation totale. Séance renouveau.

LA ROUTE DES (BONS) AUSPICES

Soyons honnêtes : la détox sera essentiellement spirituelle. Résister aux tentations culinaires serait une aberration puisque l'un des atouts des hôtels Taj se savoure dans l'assiette. Les chefs signent une déclinaison du meilleur de la cuisine indienne : Dal Makhani, Dum Ka Murgh, Phad Phak... Des plats succulents merveilleusement assaisonnés de mango chutney, de marinade au gingembre, de cardamome et de dizaines d'autres épices qui 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 de manger à l'aide de la main droite – l'autre, réservée à des usages moins glamour, est considérée comme impure –, de former une petite boule avec le riz, de creuser les doigts comme une cuillère, et de propulser délicatement la bouchée avec le pouce. Pour favoriser la digestion, une infusion au ►

1. Pêcheur du village de Palwkare.
2. La plage de Palwkare avec ses bateaux de pêche et le Fort Bekal à l'arrière-plan.
3. Le bar du Vivanta by Taj Bekal : les pieds dans l'eau.
4. et 5. Le cadre raffiné du Vivanta by Taj Madikeri Coorg et le superbe panorama qu'il offre sur la nature environnante.



PHOTOS VALENTINE VAN GESTEL

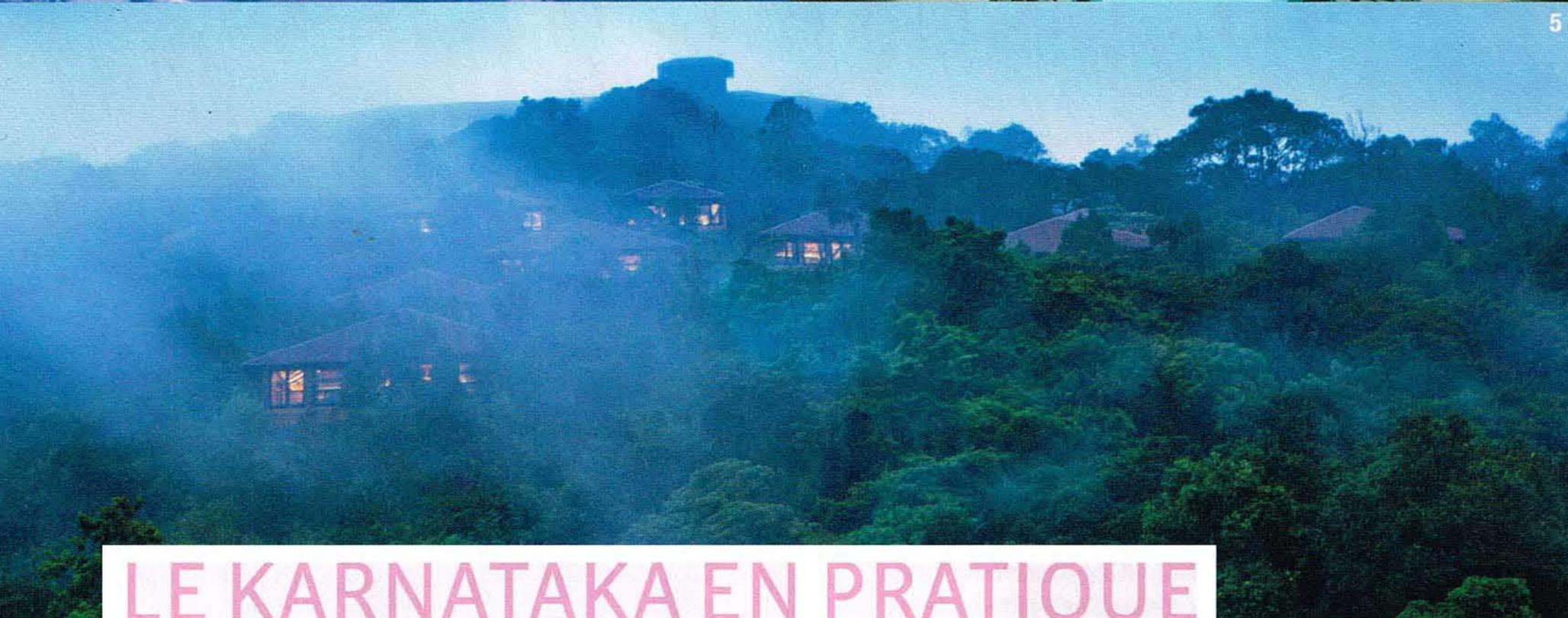
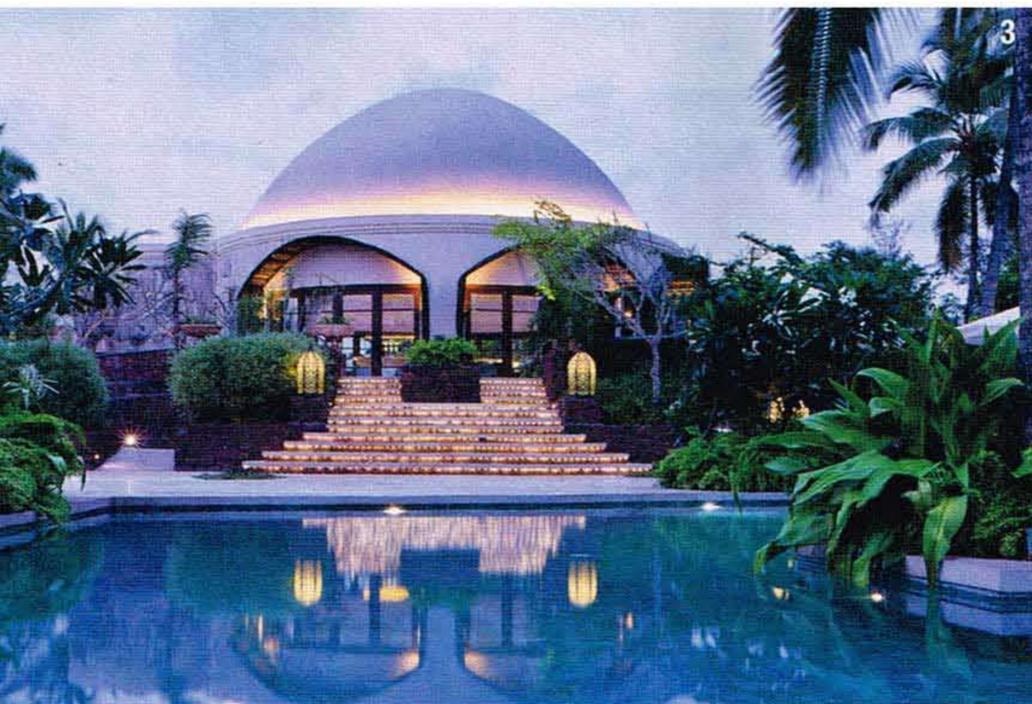


cumin et un verre de babeurre frais se dégustent en alternance.

« 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 six kilos de poisson à Palwkare, 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 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 toujours 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.

ANGELINA, OBAMA AND CO...

De retour au Taj Bekal, dont l'arc des toits des chambres réfère à celui des backwaters 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 private plunge, ou le luxe d'un bain extérieur en amoureux. Ô temps suspends ton vol ! Une fois ressourcé, c'est le moment de profiter de l'escale aérienne à Mumbay, pour se plonger dans l'autre facette de l'Inde: la version vivifiante. S'offrir un bain de foule en visitant le fameux Gateway of India. Juste en face, le Taj Mahal Palace vaut également le détour. Reconstitué à l'identique depuis un attentat en 2008, il a retrouvé sa splendeur d'antan. Chaque couloir recèle une multitude de pièces en bois anciennes joliment travaillées, des tableaux, des sculptures, des étoffes de luxe. Un véritable musée qui aligne également 656 chambres luxueuses et douillettes. Réserver une nuit dans ses murs donne l'impression d'être un VIP, puisque c'est ici que Barack Obama, Nicolas Sarkozy, Tom Cruise ou encore le couple Brangelina logent lorsqu'ils sont en déplacement dans le pays... ■



LE KARNATAKA EN PRATIQUE

RENSEIGNEMENTS

www.karnatakaturism.org et www.karnataka.com/coorg

Y ALLER

La compagnie indienne Jet Airways propose des vols quotidiens reliant Bruxelles à Mumbay, et des vols nationaux reliant Mumbay à Mangalore sous le nom de Jet Connect. www.jetairways.com

VOYAGISTES

L'agence de voyages d'exception, Tselana Travel, spécialisée dans le voyage sur mesure, propose un séjour bien-être ultime d'une semaine à partir de 5269 euros par personne (sur base double). Ce package comprend 7 nuits dans des chambres de gamme supérieure des hôtels cités dans cet article, la pension complète, les vols et transferts privés, mais également 6 soins spa de haute qualité (2 massages Indian Aromatherapy, une expérience signature en couple Alepa, un soin Ayurveda Dinacharya, incluant Snana, un massage de la tête Champi de 45 minutes, un massage indien à base d'huile Pehlwan Malish de 90 minutes). Informations et réservations: 15, rue Monsigny, à 75002 Paris. Tél. : +33155350030. www.tselana.com

SAISON IDÉALE

De novembre à mars pour ceux qui apprécient une température agréable (20-25 °C), avril étant le mois le plus chaud, juin celui du début des moussons. Le Karnataka et le nord du Kerala jouissent d'un climat tropical humide.

FORMALITÉS

Passeport valide 6 mois ainsi qu'un visa touristique délivré par l'ambassade indienne. Comptez environ 3-4 jours ouvrables pour sa délivrance après avoir déposé votre demande à l'India Visa Application Center (entre 9h30 et 11h30, au 350, avenue Louise, à 1050 Bruxelles). Il est conseillé de ne réserver son séjour qu'une fois le visa délivré. Formulaire téléchargeable sur www.vfs-in-fr.com Notez que le format de photo souhaité est particulier – 5x5 cm – mais qu'un photomaton spécifique est accessible à l'India Visa Application Center.

SANTÉ

Pas de vaccin ni de traitement obligatoire. Pour avoir la paix, veillez juste à vous munir d'un bon anti-moustique (composition avec minimum 30% de DEET).

CHANGE

1 euro = 72 roupies

DÉCALAGE HORAIRE

+ 4 h 30 l'hiver, + 3 h 30 l'été

TREK ET RANDO

L'agence Muddy Boots organise toutes sortes de treks et de randonnées pédestres ou cyclables dans les plus beaux paysages indiens avec des guides passionnés et passionnants. <http://muddyboots.in>