

# HAPPINESS THERAPY

Pour atteindre le nirvana, direction *le Bhoutan*, où les happy few du monde entier viennent se ressourcer. *Randonnées* thérapeutiques, *méditation*, bains traditionnels... Immersion dans ce royaume secret.

PAR DIANE WULWEK

Il attire aujourd'hui les heureux du monde et les ultra-riches en quête de spiritualité et de bien-être alternatif. Les stars ont montré la voie : Brad Pitt, Cameron Diaz, Eva Mendes, Keanu Reeves, Demi Moore, Sting, Uma Thurman ou encore Richard Gere seraient venus jusqu'ici soigner leur karma. Ici, c'est le Bhoutan, un petit territoire en forme de nuage coincé entre l'Inde et le Tibet, le dernier des royaumes himalayens, le seul pays du globe où la richesse ne se mesure pas en termes de PIB mais de BNB – bonheur national brut.

## **félicité à la carte**

Le bonheur, la paix intérieure, c'est bien ce à quoi aspire Sue, 40 ans, une avocate américaine venue effectuer une retraite bien-être à l'Uma by Como de Paro. Installé dans ce qui fut la demeure d'un riche seigneur, cet hôtel – l'un des établissements les plus prisés du royaume et le seul à ce jour à disposer d'une piscine intérieure – propose en mode écolo-luxe toutes sortes d'expériences de félicité, vendues à la carte. Méditation, traitements holistiques, excursions ou trekkings..., le tout à 800 dollars en moyenne par jour. La sérénité à son prix.

## **marche antistress**

Chaque jour, on s'en va randonner dans les vallées verdoyantes et les forêts de pins bleus. Chacun a son guide perso. Udi, 33 ans, se voit comme un coach. Il explique comment pondérer ses efforts, réguler sa respiration,

rappelle que « la marche constitue le meilleur des antistress ». Avec lui, tout semble facile... ou presque. Car atteindre Tiger's Nest, le lieu de pèlerinage le plus vénéré du monde himalayen, relève du défi. Le monastère est accroché à flanc de falaise, à 3 200 mètres d'altitude. À l'arrivée, le panorama embrasse toute la vallée de Paro et révèle, dans un ciel limpide, les sommets vertigineux de la chaîne himalayenne. Sue, retrouvée là avec son guide Yamyam, se dit « saisie de bouffées d'énergies vibratoires ». On l'avait oublié : en altitude, l'air est parfois euphorisant.

## **habiter son corps**

De retour à l'Uma, on file au Como Shambhala Spa pour recevoir son traitement quotidien. Massages ayurvédiques, soins aux plantes médicinales locales : chacun choisit sa récompense au gré de ses envies. Après cinq heures de marche, on opte pour le bain traditionnel bhoutanais. Ce dernier se tient dans un pavillon entièrement dédié au rituel. Des galets, chauffés au feu de bois,





**BONHEUR  
À LA CARTE.**  
Un séjour  
ressourçant à  
l'Uma by Como de  
Paro, situé non  
loin des sommets  
de la chaîne  
himalayenne.

sont plongés dans l'eau d'une grande baignoire en teck. Ils délivrent une flopée de précieux minéraux. Bien que légèrement ébouillanté, on sent toutes ses tensions musculaires s'évanouir. Sonam, la responsable du spa, nous en dit plus sur l'esprit des lieux : « À travers tous nos soins, nous cherchons à aider nos patients à habiter davantage leur corps. Derrière des crispations se cachent souvent des émotions enfouies : seul un toucher intuitif permet de les déceler et de les libérer. » Démonstration le lendemain, à l'occasion d'un Como Shambhala Massage. Une expérience unique qui mêle techniques suédoises, drainage lymphatique, reiki et huiles essentielles.

## on médite

En fin de journée, le grand studio de yoga se transforme en salle de méditation. On se salue, on s'assied sur le sol et on écoute Damcho, le maître de séance. « Quand notre esprit est paisible, nous sommes heureux, quelles que soient les conditions dans lesquelles nous vivons. À l'inverse, nous sommes malheureux quand notre esprit est tourmenté, même si nous évoluons dans des conditions matérielles exceptionnelles. » D'une voix sûre et tranquille, il invite chacun à fermer les yeux et à adopter des respirations longues et profondes. « Ressentez l'air qui va et vient dans vos narines. Inspirez... Expirez... Observez cette sensation... » On s'y efforce, mais des pensées de toutes sortes viennent parasiter notre attention : la respiration du voisin, le timbre des chants bhoutanais, les achats que l'on aimerait faire avant le départ... Un mug à l'effigie du couple royal : Jigme Khesar Namgyel

Wangchuck, le prince charmant de l'Himalaya, et Jetsun Pema, la plus belle reine du monde. Il paraît qu'ils sont adulés au Japon... Comme s'il devinait nos égarements, Damcho intervient : « Notre esprit est sans cesse traversé par des pensées qui succèdent les unes aux autres. Laissez-les passer comme passent les nuages dans le ciel. Et ramenez votre attention sur l'inspire... Expirez... »

## s'installer dans l'instant

À l'issue de la séance, devant le poêle traditionnel qui chauffe la salle de repos, on échange ses impressions. Sue n'a pas atteint le nirvana, mais elle se félicite : elle est parvenue à s'installer « quelques minutes dans l'instant ». Ainsi va la vie à l'Uma, sanctuaire pour happy few, perdu au royaume du Bhoutan. ■

## EN PRATIQUE

**PAS FACILE D'ALLER AU BHOUTAN.** Seuls les séjours organisés par des tour-opérateurs agréés, et chargés de l'obtention des visas, sont autorisés.

À Paris, Tselana Travel, le spécialiste du voyage sur mesure, propose avec Jet Airways des séjours à l'hôtel Uma by Como (à Paro et à Punakha). Programme de 5 jours-6 nuits en pension complète, excursions quotidiennes avec guide privé, cours de yoga et un soin par jour : 6 017 € par personne (en chambre double), vols, transferts et visas inclus. Tél. : 01 55 35 00 30 ou [www.tselana.com](http://www.tselana.com).

Jet Airways, tél. : 01 49 52 41 15 ou [paris@jetairways.com](mailto:paris@jetairways.com)