





Renaissance balinaise

Revivo Wellness Resorts

Depuis l'année dernière, la région de Nusa Dua au sud de Bali accueille un nouveau complexe hôtelier dédié au bien-être et qui est expert en retraites zen.

Par **Marie Létang**

Partir à Bali avec en tête le soleil, le surf ou juste une bouffée d'exotisme pour des vacances bien méritées, pourquoi pas. Mais certains ont besoin d'un peu plus, et c'est la raison pour laquelle **Laurie Mias** (ci-contre) a imaginé ce concept de retraites. La Française, établie à Hongkong depuis quelques années et qui a lancé la marque de jus de fruits bio Mr Green Juice, rencontre Gordon Oldham, fondateur de Pavillons Hotels & Resorts Group. « Il venait de reprendre les villas de l'Aman à Nusa Dua, et je lui ai proposé de lancer ces retraites *wellness*, confie Laurie. Je pense qu'aujourd'hui il est indispensable de prendre du temps pour soi, surtout lorsqu'on vit dans un cadre urbain. » Le principe de **Revivo**, c'est de proposer une expérience complète: **du matin au soir, les activités s'enchaînent en douceur** dans un cadre idyllique, entre bassins de nénuphars, piscines et vastes jardins apaisants, rythmées par des repas ultra-sains. Le séjour démarre par une consultation qui va permettre de définir les exercices de sport, ainsi qu'un régime et un rythme adapté à chacun. Dès 7 heures du matin, des shots de curcuma, citron et gingembre, permettent de réveiller l'organisme, avant de filer au cours de yoga vinyasa, aérien ou sur l'eau. Les massages et les soins du visage accélèrent ensuite le lâcher-prise. Côté nutrition, le chef élabore des repas frais, réalisés en grande partie avec le potager de l'hôtel ou issus de l'agriculture locale, respectueuse de l'environnement et des citoyens. « Revivo signifie je revis en latin, souligne Laurie. C'est une façon de dire que pour revivre, il faut



prendre en compte chaque aspect de sa vie: alimentation, corps et mental. La clé du bien-être. » L'accent est mis sur les plats riches en protéines, contenant une quantité équilibrée de graisses saines, faibles en glucides et sans gluten, avec une touche de saveurs balinaises. Cette **prise en charge globale et sur mesure** est le secret de Revivo: « Nous sommes vraiment dans une démarche holistique pour améliorer la vie des gens et leur bonheur, insiste Laurie. Il y a tout un travail sur le mental et le sommeil que d'autres retraites ne font pas. Nous avons également une équipe d'experts en interne: un médecin, un nutritionniste, un acupuncteur, un professeur de yoga et de Pilates. » Tout au long de l'année, Revivo met en place des retraites à thème, pour les femmes enceintes, les couples, les problèmes de sommeil ou les familles. Si le cadre magique de l'hôtel nous pousse à lézarder, rien n'interdit de se programmer des escapades dans la jungle à Ubud ou pour admirer le coucher de soleil au temple d'Uluwatu en surplomb de la mer de Java. Le paradis! ●

Au sud de Bali, le complexe, ses installations de remise en forme et son spa hors norme se déploient sur 3 hectares de forêt de tecks.

Un traitement holistique sur mesure y est proposé, soignant le corps comme l'esprit... ou comment trouver sa paix intérieure.

revivoresorts.com

