



# Luxe et bien-être dans les arbres : LOIRE VALLEY LODGES

..... par Galya ORTEGA

Voici une immersion sensorielle dans la nature pour une approche du bien-être en se reconnectant à son être essentiel.



## ICI, IL N'Y A PAS DE SPA !

Ici, vous pouvez trouver tout ce que vous pouvez imaginer ou désirer en termes de beauté, de massages, de lâcher-prise, de ressourcement, mais tout est différent des codes habituels. C'est une volonté de la fondatrice du lieu : Anne Caroline Frey. Le spa n'est pas une activité collective, mais individuelle ! Elle ne voulait pas de ces endroits classiques où s'égrènent les cabines de soin, le hammam, le sauna, la salle de repos, etc. On pourrait dire que la propriété tout entière est consacrée au bien-être et à l'épanouissement. Tout d'abord la forêt dans laquelle le client peut se ressourcer, pratiquer le Shinrin-yoku, la sylvothérapie et les bains de forêt, une magnifique piscine dans laquelle nager au cœur d'arbres centenaires. Tous les lodges, c'est-à-dire les «cabanes» dans les arbres qui sont les habitations pour les clients, comportent un Jacuzzi pour deux personnes sur la terrasse. Le client peut recevoir ses soins dans le lodge ou bien dans un lodge indépendant, le «Lodge d'abeilles» situé dans le jardin, au cœur des ruches. Donc il n'y a pas de spa mais le spa est partout.

## AU CŒUR DE LA NATURE

Loire Valley Lodge est une vision différente de l'hôtellerie, originale et audacieuse. La réalisation est un vrai succès car tout le concept s'inscrit dans un art de vivre et un bien-être au cœur d'une forêt de 300 hectares, où chaque proposition met en valeur un bien-être global qui unit une nourriture pour le corps et l'esprit avec finesse et sensibilité.

## LES LODGES OU L'ART DE VIVRE EN HAUTEUR

Ce sont des petites maisons en bois, perchées à 4 mètres de hauteur et qui sont constituées d'une belle chambre, d'un coin salle de douche et toilette, d'un espace repas et d'une belle terrasse sur laquelle manger, recevoir des soins et prendre un bain hydro-massant dans le Jacuzzi. La chambre est entièrement vitrée, visuellement le client est au cœur des arbres et cela fait une grande différence car la sensation est très particulière et permet une vue complète sur la forêt et les animaux en toute discrétion : chevreuils, cerfs, biches, sangliers, lièvres, batraciens et oiseaux en abondance. Chaque lodge est décoré par un artiste différent qui délivre un message de poésie, de bien-être et d'art de vivre mieux. Petite précision qui a son importance : il n'y a ni télévision ni wifi dans les lodges.

## L'ART CONTEMPORAIN EN PLEINE NATURE

Dans cette forêt parfois très brute et sauvage, il est surprenant de poser son regard sur une statue, une sculpture ou une mise en scène artistique. C'est beau à couper le souffle et la cohabitation des deux univers déclenche des états d'unité et de joie qui participent à un bien-être profond. J'aime ce que cela me suggère : les états d'harmonie sont stimulés par le corps, par la nature mais également par la création humaine, surtout lorsqu'elle s'intègre à ce point avec l'environnement. Elle parle à l'esprit et à l'âme et nourrit le corps différemment. Les œuvres d'art sont disposées dans la propriété, des expositions ponctuelles sont organisées et certains artistes mettent leur touche dans les Lodges. Anne Caroline Frey explique son choix : «J'ai cherché à proposer une reconnexion à ses sens car je trouve que les citadins sont comme des poulets sans tête : ils ne font que courir et sont en fermeture de tous les sens, car les villes sont bruyantes et angoissantes. Les œuvres d'art font partie des outils qu'on peut utiliser pour libérer une certaine sensibilité et permettre à des émotions enfouies de remonter. Cela ne laisse personne indifférent et encore plus quand c'est dans la nature, cela déclenche une émotion positive et la nature les amplifie».

## DES JARDINS TRÈS INSPIRANTS

Dans cette nature et dans la continuité de la philosophie d'Anne-Caroline Frey, on trouve un «potager mandala» dont l'agencement est en soi une expérience de méditation. Le client s'assoit et laisse passer le temps sans rien faire d'autre que d'être là au cœur du mandala en respirant les herbes, les fleurs, jusqu'à atteindre un sentiment de totale plénitude. Ce jardin est en même temps utile car c'est un vrai jardin de fruits et légumes, cultivés en permaculture. →

## J'AI REÇU LE MASSAGE DEEP BEE

*J'ai eu envie de faire l'expérience du massage « Deep Bee » dans le Lodge des Abeilles au cœur des ruches.*

*Le lodge est petite maisonnette en pin douglas, très légèrement surélevé, entouré d'herbes folles. Comme tous les lodges, le mur est totalement vitré, le sol du lodge est percé de petits trous. Ainsi, la pièce est envahie non seulement du bourdonnement hypnotique des abeilles mais du parfum suave du miel et des ruches. Le client respire l'air de la ruche et ses phéromones aux nombreux bienfaits. Il est prouvé scientifiquement que cela stimule la production d'endorphines et induit naturellement un état profond de détente. Je suis, dès l'entrée, dans un état second et, après avoir contemplé l'environnement, je m'allonge sur la table de massage.*

## Le soin lui-même

*La praticienne pose sur mon dos et mes pieds des serviettes chaudes. Elle fait quelques pressions et sur ma peau encore chaude elle fait couler un onguent spécial à base de cire d'abeille, de miel et d'huile végétale bio et pure. C'est onctueux et parfumé. Aussitôt, le massage lui-même commence. Le protocole est celui d'un deep tissue. La praticienne est très à l'écoute de mes réactions. Elle s'adapte intuitivement à mes besoins tantôt de légèreté, tantôt de profondeur. Tout est très structuré et très sensoriel à la fois. C'était parfait. À la fin du massage, elle pose à nouveau des serviettes chaudes sur tout le corps afin d'éliminer l'excédent d'huile et le côté collant que pourrait laisser le miel. Je déguste une infusion fraîche d'herbes du jardin.*

## Pour vous

*Voilà une manière exceptionnelle de créer un soin signature. Chacun peut l'adapter selon son contexte. Le principe : on s'appuie sur le lieu qui est valorisé, on crée un produit qui est l'expression du lieu (ici le miel, mais cela peut être certaines plantes locales, ou des argiles spécifiques, ou encore des minéraux de la région, etc.). Pour le massage, à vous de le construire selon vos compétences.*

## Durée et prix

*Massage Deep Bee : 1 h, 110 €. Loire Valley Lodge, 1 allée de la Déporterie, 37320 Esvres-sur-Indre.*





*Je suis,  
dès l'entrée,  
dans un  
état second*

### **LE RESTAURANT, UNE NOURRITURE TERRESTRE QUI TOUCHE L'ÂME**

Dans un lieu qui semble paradisiaque, il fallait une restauration qui soit sur la même longueur d'onde. Le restaurant gastronomique orienté «green & healthy food» s'imposait. Le chef est un virtuose du goût et des assiettes bonne santé. Les fruits et légumes sont issus si possible du potager ou bien de fournisseurs locaux.

### **LA SYLVOTHÉRAPIE ET LE SHINRIN-YOKU**

La forêt en elle-même induit une expérience holistique hors du commun. La nature brute est là pour recharger les batteries et goûter à la sylvothérapie. Cette pratique est très connue, populaire et pratiquée au Japon, mais également dans les pays nordiques.

On l'appelle Shinrin-yoku ou «bain de forêt».

Cela consiste à passer du temps dans une forêt en se reliant aux arbres, en respirant l'énergie sylvestre, en caressant les écorces, en savourant bruits, odeurs et en embrassant la nature. Il est prouvé scientifiquement que cette pratique est source de guérison et de bien-être concret. En effet, les arbres et les herbacées émettent dans l'air des phytoncides qui sont des micro-organismes volatils qui boostent le système immunitaire, maîtrisent le cortisol (hormone du stress) et réduisent à long terme les risques de maladie. On observe que le taux de cortisol dans le sang diminue dès les premières minutes passées en forêt et que l'effet perdure dans le temps.

## **LE LUXE ET LA NATURE SELON**

### **ANNE-CAROLINE FREY**

À l'origine de ce projet, la fondatrice de ce lieu si spécial était une Parisienne hyper active, à la tête d'une tribu de sept enfants. Elle travaillait dans la communication puis dans l'art contemporain, un jour, elle a décidé de migrer vers une vie plus sereine dans un environnement plus naturel. Elle s'est rapprochée des forêts et des arbres et a découvert la sylvothérapie et le Shinrin-yoku. Elle nous explique : «Tout est parti des bains de forêt, de la sylvothérapie, de la reconexion à la nature. Lorsque j'ai voulu créer un centre de sylvothérapie, il n'y avait rien en France à l'époque. On pouvait camper et on avait toutes les chances de se retrouver sur un parking au fin fond de la Corrèze. Il n'y avait rien d'organisé et quand on venait de Paris, c'était compliqué... De mon côté, j'avais besoin de confort. Je veux bien aller me ressourcer dans la nature mais j'aime bien un certain luxe confortable. J'étais certaine qu'il y avait un public pour cela qui, comme moi, avait envie de vraie nature, brute, sauvage avec les bienfaits de la forêt mais qui en même temps avait envie de confort et de luxe. Il se trouve que j'avais déjà cette forêt de plus de 300 ha et qui était en partie une forêt primaire avec une grande biodiversité, beaucoup d'essences d'arbres, ainsi que beaucoup d'oiseaux et d'animaux.

J'avais la forêt, j'ai décidé d'avoir le grand confort et le luxe dans la nature. C'est ainsi qu'a germé l'idée des lodges en bois. Le fait d'être à quatre mètres de hauteur change la vision et l'expérience de la nature : on est au cœur des mouvements d'arbres, on vit dans les branches et les feuilles, on voit les animaux d'en haut, les odeurs ne sont pas les mêmes. On quitte plus facilement terre et on lâche ses habitudes plus facilement. Il y a 18 lodges, ce qui fait environ 40 personnes en séjour. Cela nous permet de bien les accueillir et qu'à aucun moment elles ne ressentent une saturation».

### **L'ALLIANCE PARFAITE AVEC LA CHÊNAIE**

Le choix de la marque s'est tourné naturellement vers La Chênaie. Tout est tellement synergique qu'on ne peut qu'être fasciné par la concordance des concepts : Loire Valley Lodge est fondé sur la forêt dont une grande partie de chênes et les produits La Chênaie sont constitués d'extraits purs de chêne.

### **La Chênaie, secrets de longévité et de force**

Le chêne, dans les forêts, est un modèle de puissance et de vie. Le groupe Charlois, qui possède des forêts de chênes en Bourgogne depuis sept générations et qui est spécialisé dans la réalisation de tonneaux pour les viticulteurs, a rencontré un jour Muriel Brégou, qui a travaillé pour plusieurs grandes marques de cosmétiques. Ensemble, ils se sont posé la question : si le chêne est un si bon antioxydant pour le vin, pourquoi ne le serait-il pas aussi pour la peau ? Les recherches ont été faites. La preuve s'est imposée. Ainsi est née la marque La Chênaie dont Muriel Brégou est présidente. Plusieurs gammes ont émergé de cette création. Le cœur de tous les produits est la Petrasève®, la sève fraîche de chêne qui est un extrait pur des principes actifs du chêne.

À l'heure où notre humanité a besoin de nature plus que jamais pour son équilibre, et alors que le spa s'appuie de plus en plus sur des valeurs écologiques, naturelles et authentiques, cette expérience prend tout son sens et les choix de la fondatrice d'y intégrer le luxe ouvrent la voie d'un modèle. 🍷