

Vins
Horlogerie
Joaillerie
Philanthropie
Art de vivre
Évasion

SIL

LesEchos **SÉRIE LIMITÉE**



SPÉCIAL
MODE

Graydon Carter — Style Not Com — Thaddaeus Ropac — Antoine de Caunes — Isabelle Giordano — Gilles Bensimon



Bien-être

OASIS DE SÉRÉNITÉ

Lové au cœur de l'île de Bang Kachao, au sud de Bangkok, Rakxa Integrative Wellness permet dans un cadre idyllique de se ressourcer en combinant médecine occidentale de pointe, traditions ancestrales asiatiques et philosophies holistiques occidentales.

Par Clélia Tancrede

Un dimanche matin, depuis l'aéroport, il ne faut qu'une quarantaine de minutes pour rejoindre Bang Kachao, le « poumon vert » de Bangkok. Au loin, les gratte-ciel rappellent la proximité de la ville. Passé la grille de Rakxa Integrative Wellness, le silence s'installe, seulement troublé par le chant des oiseaux. Le parc, où plus de mille arbres ont été plantés, semble avoir toujours été là. L'architecture du pavillon d'accueil, sobre et apaisante, donne immédiatement le ton.

Ouvert il y a cinq ans, le centre s'intègre naturellement dans cet écrin de verdure. Après un accueil orchestré autour des vibrations de bols tibétains, une voiturette nous conduit à notre villa. Une soixantaine sont disséminées dans le parc, dont une vingtaine avec piscine privée. Toutes sont agencées de la même façon : vaste pièce à vivre avec cuisine, salle à manger et salon, grande chambre avec dressing et salle de bains. À l'entrée, de jolies bicy-

clettes attendent : elles seront notre seul moyen de locomotion pendant le séjour.

Le premier rendez-vous est médical. Le praticien, qui a déjà pris connaissance de votre questionnaire de santé envoyé en amont, pose quelques questions et prescrit des analyses de sang pour le lendemain. Elles seront bien sûr commentées ultérieurement. Premier repas. Ici, la cuisine est une composante essentielle du processus de soin : anti-inflammatoire, nutritive, savoureuse. Conçue avec des ingrédients locaux et bio – souvent issus du potager de la propriété –, elle est validée par des nutritionnistes et des médecins. Le restaurant propose des plats d'inspiration méditerranéenne et asiatique, sans gluten ni sucre raffiné. Plus de 50 infusions maison complètent les mets, pour booster digestion, énergie ou détente.

Plus de 200 traitements

Une Australienne nous souffle : « Sortez de votre zone de confort, essayez tout ce que vous ne connaissez pas ! » Bonne idée, car Rakxa

Rakxa Integrative Wellness, sur l'île artificielle Bang Kachao. À l'horizon, les immeubles de Bangkok.

propose plus de 200 traitements. Quelques jours ne suffiront pas, mais pourquoi ne pas se lancer ?

Le séjour est placé sous le signe du sport : plus de trois heures d'exercices quotidiens, entre cours collectifs et séances personnalisées. Nous découvrons le yoga fascia – cette membrane qui entoure muscles et organes, essentielle à notre mobilité –, faisons un cours de suspension active, travaillons nos points faibles sur les machines de Pilates, Reformer et Cadillac.

Ici, l'esprit et le corps sont liés. Nous tentons une étonnante séance de Sand Tray Therapy (thérapie du plateau de sable), proche d'une consultation psy pour enfants, mais étonnamment révélatrice. Nous testons un drainage lymphatique viscéral, une séance de yoga détox avec une formidable médecin indienne, un shirodhara ayurvédique, sans oublier des massages thaïlandais, balinaïes et autres soins plus classiques, tous prodigués avec expertise.

Les soins issus des médecines traditionnelles thaïes, ayurvédiques et chinoise se déroulent au sein du sublime Rakxa JAI Holistic Wellness Centre. Pour les diagnostics médicaux avancés – tests génétiques, microbiome, VO₂ max, bilans sanguins, thérapies anti-âge, cryothérapie, oxygénation hyperbare, photothérapie... –, direction la VitalLife Scientific Wellness Clinic, en partenariat avec l'hôpital Bumrungrad.

La vie s'organise entre ces deux pôles, la salle de sport, le restaurant et notre villa. Le soir, quelques Européens dînent dehors, tandis que les clients thaïlandais – souvent venus pour le week-end –



De haut en bas, le pavillon d'accueil de Rakxa Integrative Wellness.

Le rituel des bols tibétains est pratiqué lors de l'arrivée à Rakxa.

Un massage elakizhi, réalisé avec des pochons d'herbes et d'huiles végétales.

Une analyse biomécanique peut être effectuée pour déterminer les exercices adaptés.

La piscine du centre.



préfèrent l'air conditionné. Seul le bruit des embarcations sur le fleuve Chao Phraya nous rappelle que la ville est toute proche. Le retour à vélo, dans le silence nocturne, est un moment magique. Nous découvrons notre programme du lendemain accroché à notre porte, si nous souhaitons une modification on envoie un message à notre gestionnaire personnel via WhatsApp et dans un délai record il fait de nos rêves une réalité. Le personnel est d'une gentillesse rare, le service irréprochable, tout le monde est à l'écoute et la communication entre les services est fluide.

À Rakxa, on s'adapte à un autre rythme. On est cocooné. On repart apaisé, régénéré, avec l'esprit clair et un corps réenergisé. Une parenthèse dans un lieu bénéfique où de plus en plus d'Européens viennent chercher douceur, énergie et sérénité.

