

Sur Les Sentiers De L'Harmonie Au Beau-Rivage Palace Lausanne



Sabah Kaddouri - Chef de rubrique Lifestyle Web & Print -
Rubriques Business, Entrepreneurs, Tech, Luxe, Lifestyle
Journaliste Forbes France

14 novembre 2020



Séjourner au Beau-Rivage Palace Lausanne, c'est parcourir 150 ans d'histoire, d'anecdotes et de faste. De Victor Hugo à Charlie Chaplin en passant par Bono, l'hôtel inauguré en 1861 a eu plusieurs vies. Ce repaire d'épicuriens n'a de cesse de se réinventer pour demeurer constamment en osmose avec son époque. Aujourd'hui, il nous dévoile une nouvelle facette en se posant comme le refuge idéal où se ressourcer à travers sa philosophie inédite 'Wellness Experiences'. Découverte en avant-première.

Comme le reiki, l'apprentissage du Kobido s'étale sur plusieurs niveaux (jusqu'à quatre). En stimulant certains points le long des méridiens du visage, le praticien peut agir sur le système digestif ou nerveux et plus globalement sur tous les organes afin de rééquilibrer les énergies. La gestuelle de base est immuable: une succession de pincements et d'effleurements qui activent la microcirculation, travaillent les muscles profonds et stimulent la production de collagène. Chaque thérapeute y ajoute ensuite sa petite touche perso, son ressenti, son expérience. Voici nos adresses préférées en Suisse romande.

Institut Pandorah, Lausanne

Dans son espace décoré avec goût autour de l'hindouisme, Paola prodigue une large palette de massages: aux pierres chaudes, aux pochons, de Breuss, le très exotique lomi-lomi hawaïen ou encore les bols tibétains. Pour le Kobido, on choisit d'abord son huile (abricot, calendula...) et son eau florale (fleur d'oranger, bleuet, camomille...) et on s'installe sous le ciel étoilé de la cabine. Après le nettoyage à l'eau florale, le ballet de gestes, appuyés mais toujours délicats, peut commencer. Les volumes sont remontés, la microcirculation activée. Des serviettes chaudes ôtent le surplus d'huile avant la deuxième partie du soin faite d'acupressions sur tout le visage. Paola termine par un message des épaules et du cuir chevelu qui permet de déconnecter du mental, et c'est très efficace!

Dimitra Kontoyannatos dispense sa science en nous expliquant l'art et la manière d'apaiser ces tourments ô combien contemporains : mise en mouvement du corps, exercice de respiration, plantes médicinales, compléments alimentaires, huiles essentielles, thérapies par l'eau... Des solutions sur-mesure que chacun peut s'approprier. Dans ce cadre idyllique, on se sent renaître et prêt à déplacer des montagnes ! Cela tombe bien : une équipe de coachs composée d'anciens athlètes de haut niveau vous attend. Jérémy Peltier, jadis joueur au PSG, vous initie à sa méthode *JP 360° Transformation*, synthèse de son savoir-faire et de ses expériences dans le monde du sport.

Sa signature ? Une approche haute couture à l'image du Beau-Rivage Palace. Le guest démarre par une analyse posturale (exploration musculaire, hydrique et graisseuse), des tests physiques sont ensuite réalisés afin d'examiner la souplesse et la force, l'occasion de déceler d'éventuels déséquilibres musculaires, parfois méconnus du client. Le check-up se termine par une réflexion sur les habitudes alimentaires car, vous l'aurez compris, il est bien question d'effectuer un travail de fond sur votre hygiène de vie.



En salle, dans la piscine, ou dans le jardin verdoyant du palace, Jérémy Peltier et son équipe de personal trainers nous mettent en condition pour révéler notre plein potentiel. Remise en forme, tonification, perte de poids, prise de masse musculaire... à chaque objectif, son programme sportif et sa pédagogie. Ce qu'on aime par-dessus tout, c'est la bienveillance des coachs qui, en un mot ou en un regard, vous amènent à vous transcender.



© Beau-Rivage Palace Lausanne

Direction le Spa Cinq Mondes pour « l'after ». A adresse d'exception, Spa d'exception. Un lieu où buller, se perdre, se retrouver pour accéder à la plénitude. La philosophie 'Wellness Expérience' prend tout son sens dans ce temple de la beauté. Ce Spa est pensé comme un parcours initiatique, fait de découvertes, de sensations physiques et d'émotions visuelles qui invitent à un voyage sensoriel. Le résident passe du jour à la nuit, du masculin au féminin, du froid au chaud, du dehors au dedans, telle une vision poétique de l'espace, des matières et de la lumière propice à l'introspection et au ressourcement.

Dans cet écrin de 1500 m², la Maison Cinq Mondes vous offre un tour du monde des médecines traditionnelles : rituel d'Okinawa au Japon (une île qui recense le plus de centenaires à travers le monde) ; rituel des Iles avec les remèdes séculaires de guérisseurs polynésiens ; rituel de l'Orient, une contrée aux mille et un secrets beauté ; rituel de Guilin, une fable venue de Chine dont Cinq Mondes partage les vertus énergétiques ; et le rituel de Bahia qui perce les secrets de la beauté brésilienne. Le temps d'une villégiature, l'hôte profite des meilleurs protocoles esthétiques et holistiques sans quitter la Suisse. Parmi lesquels le soin massage du visage suprême de jeunesse « Ko Bi Do » : un cérémonial d'exception qui allie les effets des pharmacopées des cosmétiques Cinq Mondes aux manœuvres de la Dermapuncture®. Dermopetrissage, réflexologie du visage, acupression, manœuvres liftantes et lissantes du ridoki (rouleau) de jade, procurent l'effet d'un véritable lifting naturel du visage.



© Spa Cinq Mondes Beau-Rivage Palace Lausanne

Le Beau-Rivage Palace a complètement relooké son espace bien-être pour traduire sa nouvelle philosophie 'Wellness Experiences'. On doit cette transformation particulièrement réussie au cabinet *Suprem Architectures*. Le Spa abrite à présent 8 salles de soins, une Suite duo baptisée du doux nom 'Félicité', un hammam, un jardin privatif, une salle de fitness entièrement équipée, une salle de relaxation réinventée, un studio de yoga et de méditation, une piscine extérieure et une intérieure ainsi que deux courts de tennis. Mention spéciale à l'arbre de vie dans l'espace d'attente qui apaise d'emblée nos tensions grâce à sa lumière méditative mimant des bougies.



© Spa Cinq Mondes Beau-Rivage Palace Lausanne



Anne-Sophie Pic, cheffe triplement étoilé © JFMALLET

Quand on se résout à quitter ce cocon doré, c'est pour s'attabler au délicieux restaurant healthy *Ô Terrasse* (ouverture exclusivement estivale). Un espace qui s'inscrit dans le prolongement du spa Cinq Mondes avec sa carte très étudiée : jus détox, assortiment de sushis et salade d'algues, cocktail de melons et pastèque au thé matcha, dahl de lentilles corail au lait de coco et coriandre fraîche ou encore vegi burger.

Et pour célébrer son « nouveau moi », ou du moins son envie de repartir du bon pied par de nouvelles habitudes de vie, on s'offre la plus divine des escales à la table gastronomique d'Anne-Sophie Pic. Avec ses deux étoiles Michelin, l'établissement est le repaire des gourmets. Heureux qui comme les Lausannois se délecte des plats signatures de la célèbre cheffe tricolore.

Le Beau-Rivage Palace, une adresse qui vous veut du bien.

Hôtel Beau-Rivage Palace

Chemin de Beau-Rivage 21

1006 Lausanne

+41 21 613 33 33

info@brp.ch