

「
" Croquer des
bourgeons de sapin,
c'est comme si on
croquait un bonbon
de nature "」

Un voyage au cœur de l'Alpinothérapie®

RETROUVER LES VERTUS DE LA MONTAGNE, TEL EST LE BUT POURSUIVI PAR LES CRÉATRICES DE L'ALPINOThÉRAPIE®, BIEN PLUS QU'UN RITUEL DE BIEN-ÊTRE, C'EST UN VOYAGE ÉNERGÉTIQUE OÙ L'ON SE CONNECTE À LA NATURE ET À SOI. UNE APPROCHE DIFFÉRENTE DES SPAS TRADITIONNELS, TESTÉE À L'HÔTEL GRANDES ROUSSES À L'ALPE D'HUEZ QUI LA MISE AU POINT ET QUI EN POSSÈDE L'EXCLUSIVITÉ.

PAR PATRICIA PARQUET

Elle porte une améthyste autour du cou ; un quartz violet connu pour aider à s'ouvrir à la spiritualité. Les minéraux et les pierres anciennes n'ont plus de secret pour Laetitia Vivot-Diet, qui a développé le concept d'Alpinothérapie®, avec Patricia Grelot-Collomb, propriétaire de l'hôtel Grandes Rousses. « *Séjourner en montagne, c'est s'offrir les bienfaits de la montagne. À son époque, mon grand-père prônait une montagne ressourçante avec des cures d'air, de lait, des randonnées à dos de mulet... Pour résumer, je dirais que l'Alpinothérapie® est une combinaison de quatre éléments fondamentaux de la montagne : l'altitude, les plantes et les minéraux, le froid et la lumière* », détaille Patricia Grelot-Collomb. Son programme, inédit autour du bien-être, est un mélange de balades en altitude à l'air pur, de thérapies corporelles, manuelles avec massage bien-être, d'ostéopathie, de cryothérapie et d'accompagnement sportif.

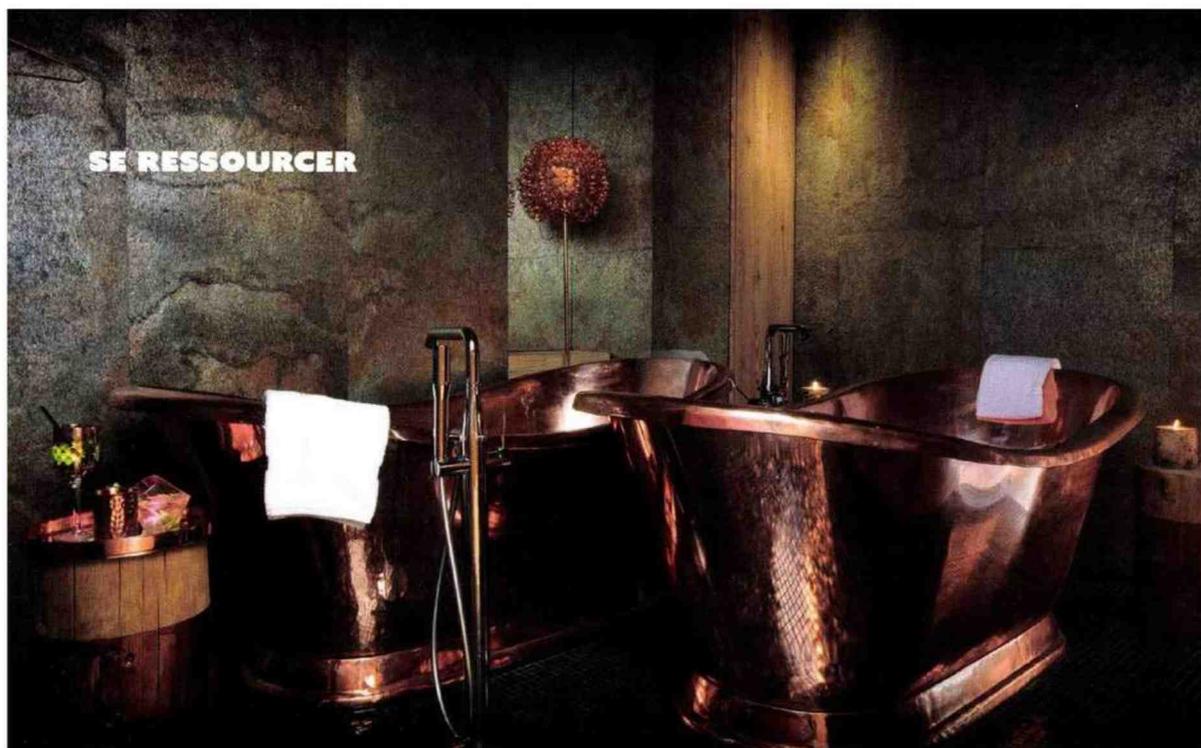
Mélanger activités physiques et spirituelles

Tout commence par une promenade méditative en forêt, au départ de l'hôtel. Marcher en conscience. Relâcher le mental. Éveiller les sens. Écouter le chant des oiseaux. Regarder l'eau qui ruisselle sur les rochers. Admirer le panorama. Cueillir du lichen, des baies, des épines de sapin. S'assoier au pied d'un épicéa. Connecté à la nature, nous vidons tout stress et faisons le plein d'énergie. Le plus surprenant ? Croquer des bourgeons de sapin comme si on croquait un bonbon de nature.

Pendant la marche méditative, chacun est invité à collecter des pommes de pin, des bourgeons de sapin, des feuilles de plantain... La promenade de 2h30 en plein air se termine par une tisane aux plantes du jardin. Après avoir recueilli le ressenti des participants, Laetitia récupère les fruits de la cueillette de chacun, qui serviront à concocter un élixir personnalisé.

>>





Alterner soins et méditation

Après la pause déjeuner, l'expérience se poursuit au spa. Après avoir effectué le parcours de relaxation dans la piscine aqua-sensorielle, suivi d'un sauna, hammam, douche de glace, Laetitia nous retrouve pour pratiquer un massage intuitif à l'huile. Elle remet de l'énergie et de l'équilibre dans les parties du corps qui en ont le plus besoin.

Sur un plateau, elle nous présente l'huile de massage : une huile de sésame bio dans laquelle des végétaux et des minéraux ont macéré pendant 40 jours. Le massage de 1h15 est suivi de 30 minutes de guidance et méditation.

Se baigner dans une baignoire de cuivre

La dernière étape consiste à prendre un bain dans une baignoire en cuivre. Pourquoi le cuivre ? « Ses propriétés sont connues depuis la nuit des temps. Dans l'Antiquité, les baignoires en cuivre servaient aux bains de soin. Connue pour renforcer l'immunité, le cuivre redonne de la force au corps qui enrichit son immunité » explique la praticienne tandis que notre corps s'habitue à la température élevée de l'eau.

Tout en éliminant les toxines, on alterne méditation, dégustation de petits fours et infusion aux plantes. Le voyage prend fin après avoir bu un élixir dans lequel trempe un cristal. On a le sentiment d'avaler une potion magique !

À la fin de ce parcours de 3 heures, on se sent léger, vidé de toute énergie négative, avec une seule envie : dormir profondément. ✕

Dernière étape : prendre un bain dans une baignoire en cuivre.

La promenade de 2h30 en plein air se termine par une tisane aux plantes du jardin.

