

DÉSIRS DE VOYAGES

N°77
NOUVELLE
FORMULE

WWW.DESIRS-DE-VOYAGES.FR

LE MAGAZINE DE L'ÉVASION & DE L'ART DE VIVRE

EVASIONS

CHICS

**Plages de rêve aux Maldives, à Dubaï,
aux Seychelles, en Martinique**

WEEK-END À DUBROVNIK

la tentation
de l'Adriatique

**PYRÉNÉES
ESPAGNOLES
ECHAPPÉE GRANDEUR
NATURE**

RENCONTRE AVEC L'ARCHITECTE

JEAN-MICHEL GATHY

Ses derniers projets hôteliers
à New York et à Bangkok,
la saga Aman et ses passions
de grand voyageur

AUTRICHE

Salzbourg culture
et patrimoine

LE JAPON TRADITIONNEL

avec Kyushu et Aichi

L 13618 76 F 5,90 € RD



SPÉCIAL CITY TRIPS

METZ ville d'histoire,
festival et musées de **WEIMAR**,
Palaces mythiques à **ROME**
ET MILAN, bonnes adresses
de **SÉVILLE**





Secrets de bien-être dans les Pyrénées

La maison ILA au coeur du pays cathare invite à une retraite douce en pleine nature.

- Par Jean-Michel de Alberti -

Denise Leicester et son mari, un couple britannique à la tête des célèbres spas ILA, sont tombés amoureux du village de Sonnac sur l'Hers. La charmante bourgade s'atteint après une heure trente de route de l'aéroport de Toulouse. Se découvre alors un petit paradis en retrait des bruits du monde. Rien ne semble avoir changé au fil des décennies au sein du village. Le rythme paisible des journées se déroule au son des cloches de la petite église. Denise Leicester qui a créé la ligne de soins ILA et plusieurs spas éponymes à travers le monde cherchait une maison pour créer des cycles de retraite, mêlant séances de yoga, de méditation, de marches dans la forêt, le tout ponctué de massages. A Sonnac sur l'Hers, une ancienne maison d'hôtes était disponible, la demeure a séduit immédiatement ses futurs propriétaires anglais. Les vastes volumes de la maison ont permis d'installer salles de massage et de yoga et d'aménager de très belles chambres ainsi qu'un logement indépendant de deux étages. Denise Leicester a conservé certaines pièces du beau mobilier décorant la maison, le tout offrant une atmosphère très

chaleureuse à cette vaste demeure villageoise. Outre le superbe jardin, il est agréable de profiter des salons de la maison pour une séance de lecture. Denise Leicester, très présente dans la vie quotidienne de la maison, partage son temps entre l'Angleterre et Sonnac sur l'Hers et des praticiens des spas ILA assurent le bon déroulé des différentes retraites. Tous se sont bien intégrés dans la vie de la région, une professeure de sport installée dans un village non loin dispense des cours au sein de la maison et invite également à des excursions pour effectuer des activités outdoor. On découvre notamment avec elle la somptueuse chapelle Notre Dame de la Réparation située au sommet d'une colline sur la commune de Chalabre. Un chemin du Calvaire a été inauguré le long de la montée. Il est possible sur demande de visiter la chapelle qui a été restaurée grâce au travail d'une association locale, de superbes peintures ont notamment été sauvées. Les retraites se déroulent au minimum pour trois jours mais il est conseillé de profiter des lieux pour une semaine. L'approche ILA dans la conception des lignes de produits de

beauté comme pour les retraites est le respect de la nature. Les repas sont végétariens et la variété des produits locaux aide à composer une cuisine de haute volée concoctée par une chef britannique venue en voisine. Le respect de certaines consignes de bien-être n'interdit pas certains petits plaisirs, il n'est par exemple pas interdit de déguster certains vins locaux. Le département de l'Aude et le pays cathare ne manquent pas de bons vignobles à découvrir. Autre excursion proposée par la maison ILA : le village de Rennes le Château. On y rencontre David Bailey, un autre citoyen britannique exilé dans l'Aude, qui propose des concerts apaisants dans l'ancienne chapelle du château. Le personnage est étonnant et mérite que l'on s'attarde à son parcours, le tout sur fond de mystères et mysticismes propres au Pays Cathare. Les journées filent rapidement et les soirées à la maison ILA se terminent par une méditation et des séances de sonothérapie, la fameuse pratique des bols tibétains qui conduit les hôtes à une relaxation totale.