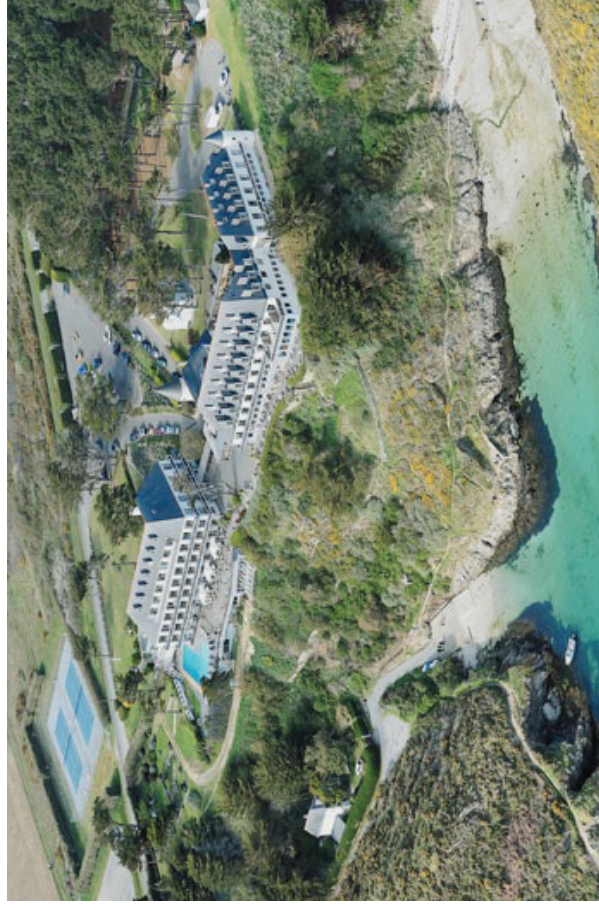


Castel Clara, Belle-Île.

Bonnes cures, douce hypnose

Devenir insulaire au Castel Clara qui a accueilli 17 000 curistes en 2013? Pérégriñez le long de la côte sauvage bretonne, ajoutez un long fil de presqu'île jusqu'à Quiberon, puis 45 minutes de trajet en mer qui secoue l'hiver et un petit parfum de frisson d'aventure iodée... Vous voilà débarqué au Palais de Belle-Île, quatrième île française, 5 000 habitants, dont 700 écoliers. Précédée par son impressionnante Citadelle millénaire, fortifiée par Vauban, avec ses musées de l'Histoire de l'Île et de la Marine, qu'on ira voir.



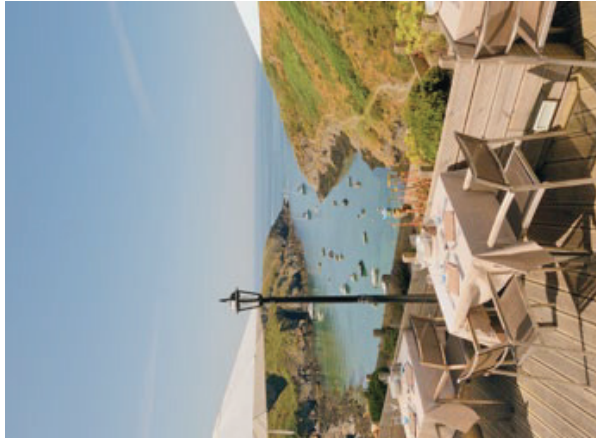
Face à l'anse de Goulphar, à côté de Bangor, vue époustouflante sur l'océan.



M A Î T R E I M P R I M E U R 1 8 9 6

atar est au bénéfice des certifications
régulièrement renouvelées et complétées : FSC®, PEFC™, PSO-UGRA, MYCLIMATE.

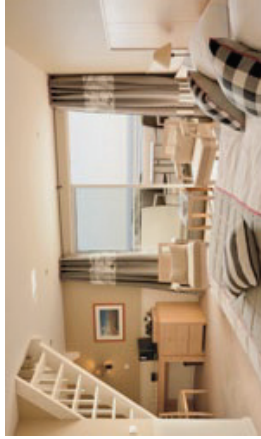
atar roto presse sa - genève - t +41 22 719 13 13 - atar@atar.ch - atar.ch



La terrasse du Café Clara sur l'anse de Goulphar.



Buffet de midi, fruits de mer : pouce-pied ou araignée?



Chaque fenêtre est une carte postale.



Piscine sur mer. Le Castel Clara Thalasso & Spa a un nouveau bassin à contre-courant. Comme l'esprit-belloïlois?

Au débarcadère vous attend la navette du Castel Thalasso & Spa. Son chauffeur, né ici, se souvient d'avoir joué le long des remparts dans les casemates de la Citadelle. Fabuleuses cachettes pour les enfants s'y enfermant derrière de lourdes portes métalliques. Claude vous dépose devant la porte légère du Castel, 63 chambres et collaborateurs à l'année, dont 8 en cuisine et 15 en thalasso. Face à l'anse de Goulphar, à côté de Bangor, vue époustouflante sur l'océan quand il se déchaine : en le contemplant depuis le bassin à remous surélevé, à côté de la piscine, un supplément d'âme est assuré!

Le matin, ballade à droite jusqu'aux Aiguilles de Port-Coton, des rochers faisant mousser la mer, jadis peints par Claude Monet. Le tableau est à Orsay, une copie au musée de la Citadelle, près de la malle-cabine de l'actrice Sarah Bernhardt, qui acheta ici un ancien fortin à la pointe des Poulains, y vint jusqu'en 1924, entre deux tournées. À partir du printemps, tout cela devient idyllique : il y a 100 kilomètres de pistes cyclables, un parcours de «golf de l'extrême», la mer y joue les prolongations de votre corps. Et de vos yeux, au buffet du Bistrot du Café Clara offrant une vue majestueuse sur l'Anse de Goulphar où s'engouffre et jaillit l'écume de la mer. Comme l'émulsion au-dessus de votre filet de Saint-Pierre, mais en plus durable, songez-vous en le mangeant. Oui, la mer est hypnotique à Belle-Ile...

La double bâtisse à tourelle blanche s'est dotée en février d'un bassin de nage à contre-courant étoffant son parcours thalasso de 900 m² (30 cabines de soins du corps, mais à visage humain, rien d'une usine, insiste-t-on). Oui, il s'agit d'une invitation à l'art de vivre. Notamment au restaurant gastronomique du soir, le Bleu manière verte, qui définit la couleur de la mer d'ici et les nuances de la cuisine de Christophe Hardouin, ici depuis vingt-trois ans. Il s'est fait auditer par le Chef Pierre Gagnaire, connu quand ce dernier cherchait une maison ici. Via cet illustre parrainage, Hardouin vient juste d'être intronisé par l'Académie culinaire de France. Effectivement, ici c'est bon, vous abusez de ce petit beurre maison aux algues de Quiberon. En plus du menu Santé et

équilibre, de 800 à 1000 calories, en circuit court de produits belloïlois. Notamment l'étrange pouce-pied. Un crustacé rarissime, aussi bon qu'il est laid. Ce n'est pas grave, vous ferez une cure minceur, ça marche bien l'été arrivant. Un must, comme la cure bien-être Rien que pour soi ou la Détox, d'autres valeurs sûres. Et on se renouvelle avec une cure Stress et sommeil, qui emmène vers de nouveaux gisements énergétiques bien intrigants : en plus des techniques connues de relaxation, méditation, oxygénation (Qi gong, yoga, modelages, hydrothérapie), elle inclut une composante inédite en France : l'hypnose ericksonnienne.

Cette technique est cousine de la sophrologie, en plus narrative. «Comme une histoire vous entraînant, confie Annick, sa praticienne, c'est une mise en condition psychique, de l'hypnose douce, pas une manipulation. Un flottement guidé, entre rêverie et vigilance, qui, de par la libération émotionnelle qu'il permet, rend un problème surmontable. Il peut aussi s'agir de sevrage tabagique, de confiance en soi, de prise de parole en public...» Après un entretien, c'est assis ou allongé, yeux ouverts ou fermés, guidé par une voix (en)chanlong». Qui en retirera un bienfait... d'indefinissable nature. Qu'il lui faudrait creuser longtemps. Au moins, en repartant du Castel Clara, avait-il compris qu'il n'y a pas de but, que seul importe le chemin. En particulier après le modelage énergétique chinois Tuina, prodigué par Sabine en cabine. Elle a «débloqué des nœuds musculaires et émotionnels via les méridiens sur les rhomboïdes, des épaules jusqu'aux vertèbres lombaires, en passant par l'omoplate.» Un autre bien fou, ce déblocage qui appuie là où ça fait mal...

Christophe Riedel

Renseignements
www.castel-clara.comPhotos
© Castel Clara