

Bhavana, le meilleur de soi

Divali, en Inde, c'est la fête de la lumière.

En Bourgogne, c'est une jolie ferme transformée en centre de bien-être par l'Ayurveda. C'est aussi un lieu de fête et de lumière pour le corps et pour l'esprit. L'endroit idéal pour une cure ayurvédique qui permet, sinon de se transformer, au moins de se revitaliser profondément.

Par Laurence Pinsard

La petite route qui serpente entre les vallons du Morvan pour conduire à Divali est pleine de promesses. Plus les kilomètres défilent, plus on s'éloigne des villes importantes pour se nicher au cœur d'une belle nature. Autour de la ferme, pas d'obstacles à l'horizon. « Ici, tout circule, tout peut partir dans la nature » promet Charles Baechtold, fondateur de la Ferme de Divali avec Ariane Cohen.

Tous deux praticiens en Ayurveda, ils ont conçu la cure Bhavana avec la précision, le professionnalisme et la générosité qui les caractérisent. « Il s'agit, en cinq jours, de procéder à un grand nettoyage qui débute par un processus de détente pour s'achever sur la revitalisation et l'harmonisation » explique Ariane. Un entretien permet de personnaliser le protocole à la constitution et aux besoins de chacun. S'ensuit une série de massages et de soins ayurvédiques traditionnels, à raison de trois heures par jour. Les massages se font de plus en plus profonds au fil de la cure pour nettoyer l'organisme et faciliter la circulation de l'énergie. Ce n'est qu'en fin de séjour que l'on peut recevoir un massage aux huiles chaudes pratiqué à quatre mains. « Pour recevoir un Pichauli, il est nécessaire d'être préparé. Il n'est pas anodin d'être massé par deux personnes en même temps. En plus de toucher le corps, les massages atteignent bien souvent les émotions. » prévient Charles. Kansu, shiroshampi, abhyanga, shirodara... Massage après massage, l'huile libère le corps à l'extérieur comme à l'intérieur car, à chaque soin, un peu d'huile pénètre dans l'organisme

En ayurvéda

il existe trois constitutions différentes : vata, pita et kapha. Chaque personne a une constitution dominante.

Une forêt de séquoias.

En dehors des soins, on se promène ou l'on se repose. Ainsi laisse-t-on « infuser » les soins, et donnons-nous au corps le temps d'intégrer les changements. Des deux randonnées proposées durant le séjour, la seconde est la plus physique. En milieu de cure, c'est le moment de faire sortir les toxines qui seront emportées par les huiles des massages suivants. Les deux séances matinales d'éveil corporel sont l'occasion d'un travail en douceur fait d'étirements et de respirations. Inutile d'être un yogi expérimenté pour en pro-



fiter. Enfin, deux journées se concluent sur une séance de yoga nidra. A la lueur d'une bougie, les participants allongés en arc de cercle entrent dans la séance en suivant la voix de l'enseignant. Après avoir ancré son corps dans le sol, chacun choisit mentalement un *sankalpa*, c'est-à-dire une suggestion positive. Charles Baechtold nous entraîne ensuite dans un périple sensoriel à travers la visualisation d'images symboliques. L'on voyage ainsi d'une forêt de Séquoias à un paysage de tempête en mer... A l'issue de la séance, le mental se trouve pacifié. La nuit sera douce et profonde.

« La cure Bhavana peut être le point de départ d'une transformation en profon-

deur » énonce Charles. « Elle est en tout cas une expérience de vie simple et joyeuse, une rencontre avec soi-même. Elle nous donne la possibilité de trouver l'équilibre. » poursuit Ariane. Je le confirme. Depuis mon séjour à Divali, j'ai complètement rééquilibré mon alimentation. La cuisine d'Ariane m'a beaucoup inspirée et je me fais une joie de préparer de jolies assiettes colorées de cuisine saine. J'ai aussi repris ma pratique quotidienne du yoga. Pour moi, c'est une étape vers un meilleur équilibre. Jean-Pierre Blatry, qui a participé à l'une des premières cures de Divali témoigne dans le même

sens : « La cure Bhavana m'a reposé et ressourcé profondément. Je me suis senti connecté à quelque chose de très profond. J'ai d'ailleurs prévu d'aller passer un week-end à Divali très prochainement et je ferai à nouveau une cure en septembre. » Bhavana, cela veut dire le meilleur de soi. C'est cela qu'Ariane et Charles offrent à

Divali et c'est cela que l'on peut rencontrer en soi, en y séjournant.

Les autres propositions de Divali

- **Cuisiner ayurvédique** : secret des épices et des plantes, équilibre des repas végétariens.
- **Ayurvéda-Massage** : s'initier à la pratique du massage traditionnel et de l'Ayurvéda.
- **Séjours détoxination avec Keshar Tilouine** : pratique de nettoyage du Yoga et de l'Ayurvéda, la marche, la méditation et une alimentation monodiette.
- **Décodage de la roue des couleurs avec William Berton** : la roue met en lumière les besoins de chacun sur les plans personnels et professionnels.