



LE SILENCE DES MONTAGNES, Suisse

Au-dessus d'Interlaken et de son lac frangé de montagnes enneigées, ce long chalet n'accueille pas que les amateurs de panoramas somptueux et de randonnées en altitude. On y pratique surtout la méditation vipassana, c'est-à-dire une pleine conscience dans sa forme la plus simple et la plus essentielle, basée sur l'observation silencieuse de la respiration. Des sessions inspirées du bouddhisme tibétain permettent aussi de développer ses qualités de compassion et de bienveillance. Les retraites, de deux jours à quatre semaines, se déroulent en allemand ou en anglais, mais en dehors des enseignements, c'est le «noble silence» qui règne. *Centre Beatenberg. www.karuna.ch*

CHALET JAPONISANTS, Californie

La baie de San Francisco, épicerie mondiale du new age, est à quelques dizaines de kilomètres de ce lieu de retraite vipassana, où les plus grands maîtres – le dalaï-lama, Thich Nhat Hanh et Ram Dass – ont donné des conférences ou enseigné. Dans les collines blondes de Woodacre, c'est un campus d'élégants chalets japonais qu'aurait pu dessiner Philippe Starck, où adultes et adolescents viennent faire une pause. Après avoir goûté le silence assis sur son zafu, on pratique la pleine conscience en marchant sur les sentiers, attentif aux biches et aux nombreux oiseaux, mais aussi en mangeant et en exerçant un petit travail d'intérêt collectif. Qi gong et yoga peuvent compléter cette cure de bien-être. La pleine conscience est ici enseignée à l'américaine, avec un pragmatisme chaleureux, sur des périodes de trois jours à deux mois. *Spirit Rock. www.spiritrock.org*

CROISIÈRE LÂCHER-PRISE, Birmanie

À partir du mois de novembre, sur les eaux de l'Irrawaddy et du Chindwin, les deux fleuves-rois de Birmanie, glissera un nouveau bateau dédié au bien-être intérieur, le Sanctuary Ananda. Ce temple flottant fera pour la première fois la route le long des palais et des champs immémoriaux, jusqu'aux jungles peu explorées du nord, en offrant aux voyageurs des visions propices au lâcher-prise. À bord, chacune des 21 suites loge un tapis de yoga pour l'initiation à la méditation, sous la houlette d'une maître birmane. À Bagan, elle mène les novices pratiquer au cœur du site archéologique de pagodes, nappées de brumes au soleil levant. *www.sanctuaryretreats.com*

Remerciements à Cate Anderson et Fabrizio Chiesa pour leurs conseils précieux.

