

## LIEU DU YOGA EN BRETAGNE

### Escale ayurvedique à Carnac

Depuis quelques années, l'ayurvéda s'immisce dans les thalassothérapies. Une bonne idée, puisque

dans le cadre d'un séjour reposant, les vertus des soins ayurvédiques s'ajoutent à celles isotoniques de l'eau de mer. Mais bien souvent, les soins proposés sont plus « inspirés de l'Inde » qu'à proprement parler ayurvédiques.

**A**Carnac, c'est Tamara Wenisch qui dispense les soins et forme ses collègues. Elle a découvert l'ayurvéda à Bali ! Après un séjour dans le Kerala pour approfondir ses connaissances, elle complète sa formation à l'Institut Européen

d'Etudes Védiques. Les soins qu'elle propose, tous bio et personnalisés, vont du classique abhyanga, massage doux mais profond à l'huile de sésame tiède, au vishesh, modelage de l'ensemble du corps à l'aide de tampons d'herbes ayurvédiques chauffés et appliqués par mouvements circulaires et tapotements, en passant par l'udvartana, massage à la farine de pois chiche. Depuis qu'elle a appris la science des marmas, points de vitalité, la jeune femme ne peut s'empêcher de glisser un peu de marmathérapie dans chacun de ses massages.

Pour compléter l'offre de soins, Tamara Wenisch propose des cours de respiration et de relaxation. « La pratique posturale n'est pas forcément accessible à tout un chacun. Par contre, tout le monde peut profiter des bienfaits d'exercices de respiration et de relaxation », dit-elle. C'est Marjorie, l'une de ses collègues, qui se charge des leçons de hatha yoga. Pour parfaire ces « escales

ayurvédiques », Tamara rêve de mettre un peu d'ayurvéda dans la diététique de la thalassothérapie, « en commençant par introduire quelques épices, puis en proposant au moins un plat par repas pour chaque dosha » L.P.

Carnac Thalasso Spa & Resort  
Avenue d'atlantique  
56341 Carnac Cedex BP 83  
Tél : +33 (0)2 97 52 53 54

