



INTERROGATOIRE

MATHILDE LAURENT LE NEZ-PENSEUR DE CARTIER



22

ARCHITECTURE

**AUDEMARS PIGUET** LE MUSÉE ATELIER



28

ENGRENAGES

**AIRBUS** 

RICHARD MILLE, GOOD VIBRATIONS



48

SAVOIR-FAIRE

LOUIS XIII ODE À L'EAU-DE-VIE

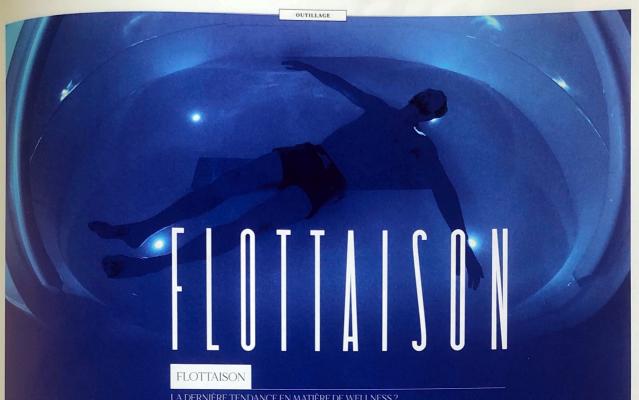


56

PAPERBLOG

CASSIS

L'AUTRE VERSION DU GRAND BLEU



LA DERNIÈRE TENDANCE EN MATIÈRE DE WELLNESS?

LA FLOTTAISON. UN ISOLEMENT VOLONTAIRE DANS UN COCON OUATÉ

EN DEHORS DU TEMPS ET DE L'ESPACE, DEUX NOUVEAUX ÉTABLISSEMENTS

À GENÈVE EN ONT FAIT LEUR SPÉCIALITÉ.

TEXTE G. SINNASSAMY

Inauguré à la mi-juillet, le Namaka Float a ouvert le bal avec trois bassins de flottaison dernier cri en plein cœur du quartier des Pâquis. Cet automne, c'est la rive gauche qui accueille Origin float et son centre flambant neuf. Deux nouvelles adresses pour s'initier à l'art du floating. Exit le stress et l'effervescence urbaine. Long couloir entouré de voiles menant à une minuscule cour baignée de lumière pour l'un, plantes et éléments minéraux suspendus dans un espace d'accueil aux couleurs pastel inspirées des façades en azulejos pour l'autre, dès l'entrée le ton est donné. Prémice à l'expérience qui va suivre, chaque détail de la décoration des lieux appelle à la déconnexion. Des sas de décompression parfaits avant de se porter volontaire pour un confinement choisi dans l'une des cabines de flottaison des lieux.

Flotter pour se reconnecter... Après ces longs mois passés entre quatre murs à jouer à cache-cache avec le Covid, l'idée de s'enfermer dans le noir et en silence pour flotter

tout seul dans un caisson plein d'eau peut refroidir. Et pourtant... Mise au point dans les années 50 par le neuropsychiatre américain John C. Lilly, la flottaison en isolation sensorielle se targue d'offrir de multiples bienfaits thérapeutiques. Selon de très sérieuses recherches,

menées notamment aux États-

Unis, en Suède et en Allemagne, la pratique contribuerait à atténuer mille et un troubles, allant du stress à l'anxiété en passant par la douleur ou les insomnies, en induisant un état de conscience non ordinaire proche de la méditation et propice à la résilience. Aujourd'hui, les centres de flottaison sont devenus monnaie courante dans les grandes capitales et séduisent nombre de professionnels du corps médical. C'est le cas de Michael Ljuslin, médecin spécialiste FMH en médecine interne et co-fondateur d'Origin Float : «Je suis fasciné par le concept de résilience et de salutogénèse, témoigne-t-il. Ce dernier cherche à identifier les facteurs qui influencent la capacité des individus à renforcer leur propre santé ou à sortir d'impasses physiques ou psychiques. La flottaison s'est révélée pour moi une thérapie incroyablement simple et prometteuse dans cette perspective. Elle recrute dans l'humain toute la magnifique mécanique d'adaptation physique et psychique présente à l'état latent et prête à être révélée. Allongez-vous et laissez faire votre organisme ce qu'il sait faire naturellement : se restaurer et retrouver un nouvel équilibre.» Un impact sur la santé et le stress que confirme Antoine Mathys, cofondateur de Namaka Float: «Le stress est la maladie de notre

siècle. C'est lorsque tout s'éteint, que plus aucun de nos sens n'est sollicité, que l'on arrive à un état de pure relaxation, bénéfique pour la santé physique et mentale.» Se remettre de mois de confinement en se confinant? Pourquoi pas finalement...

## Un concept qui ne manque pas de sel

Le principe de cette thérapie aux allures de panacée : s'allonger dans un caisson d'isolation sensorielle empli d'une eau à température corporelle chargée de près de 550 kilos de sel d'Epsom... et se laisser porter. Bref, la mer morte en baignoire pour se détendre dans un cocon exempt de toute pollution sonore ou visuelle. En prenant place dans le bassin, l'eau salée amène à flotter à la surface sans effort, comme soutenu par un matelas invisible. La peau étant à la même température que celle de l'eau et de l'air, les parties du corps immergées ne se distinguent bientôt plus de celles qui ne le sont pas. Exit la lourdeur gravitationnelle, le corps entre en flottaison, hors de l'espace et du temps. Peu à peu il se relâche et une détente profonde s'installe. En coupant le cerveau des stimuli extérieurs, la respiration ralentit, l'esprit s'apaise et ouvre l'accès à un état méditatif, invitant à un lâcher prise total. Des bienfaits

psychiques qui s'accompagnent d'effets thérapeutiques physiques très concrets. En effet, en plus de favoriser la flottaison, le sulfate de magnésium, mieux connu sous le nom de sel d'Epsom, reminéralise le corps, le détoxifie et soulage les douleurs musculaires et articulaires. Chez Namaka Float, comme chez Origin Float, deux bassins ouverts pouvant accueillir jusqu'à deux personnes et un caisson fermé aux allures de vaisseau spatial à utiliser en solo sont à disposition des clients. En option, pour les phobiques du silence, un paysage sonore, comme le chant des baleines, par exemple, peut habiller l'expérience. Quant à l'hygiène, elle est irréprochable avec des bassins désinfectés à chaque passage et une eau salée entièrement renouvelée. Pas question de gâcher le moment pour un virus. En sus de ses multiples vertus, il paraîtrait que la pratique proche de la méditation permettrait de se réapproprier son corps et les émotions qui l'habitent ... et peut-être par là même d'oublier un moment les statistiques stressantes et les prévisions catastrophistes des oiseaux de mauvais augure. Envie de se jeter à l'eau ?

www.namakafloat.com

ORIGIN FLOAT, 23 RUE PRÉVOST-MARTIN, 1205 GENÉVE. www.originfloat.ch