

Allier la sophrologie et la flottaison pour apprendre à lâcher prise, c'est la proposition d'Origin Float Experience, à Genève. **Isabelle Cerboneschi**

LA MINUTE ZEN

## Respirer, flotter et arrêter de penser

«**A**uriez-vous envie de suivre un atelier qui allie sophrologie et flottaison?» C'est le genre de proposition que l'on ne refuse pas. Surtout en plein automne, lorsque le froid et la nuit tombent si vite.

La sophrologie, cette technique de relaxation qui fait appel au souffle, à l'esprit et au corps, on en a tous entendu parler. La flottaison, en revanche, est une pratique entrée dans notre vocabulaire il y a peu. Il s'agit de s'abandonner dans un bain d'eau salée en état d'apesanteur et d'isolation sensorielle. Sophie Hoang, directrice d'Origin Float Experience, à Genève, a mis sur pied un atelier pour apaiser les esprits. Tout commence par un petit-déjeuner en guise d'amuse-bouche, avant le soin qui se déroule en deux temps.

Première étape: une heure en compagnie d'une sophrologue qui va conduire le client vers une première phase de relaxation. «Souvent, les personnes qui font du floating n'arrivent pas à lâcher leur mental. Je suis là pour les y aider», explique la praticienne Vanessa Rise. Dans une salle dédiée, elle m'apprend à respirer en pleine conscience, à me mouvoir dans l'espace en imaginant que la lumière m'emplit. Le corps travaille avec l'esprit. Assise sur un fauteuil, je me laisse guider par sa voix qui m'entraîne dans un scénario imaginaire écrit pour moi. Grâce à cette méditation guidée, je me retrouve en état de conscience modifiée, aux berges du sommeil. Je ne me souviens pas du voyage dans lequel elle m'a entraînée,



juste du profond bien-être qui a suivi.

Seconde étape: 50 minutes de flottaison. La salle est habitée par un gigantesque cocon blanc qui contient une eau salée chauffée entre 36,4 et 37 degrés. «Lorsque l'eau, l'air et la peau sont à la même température, le corps ne produit plus d'énergie: ce sont les conditions idéales pour lâcher prise», précise Sophie Hoang. Certains vivent ici une renaissance, m'explique-t-elle. Souvent merveilleuse, parfois douloureuse selon la manière dont ils ont vécu l'expérience originelle dans le ventre de leur mère. «Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire sa séance, c'est un rendez-vous avec soi-même.»

Au moment d'entrer dans le cocon,

ne faites pas comme moi. Avant de glisser dans l'eau, mettez des bouchons d'oreilles! Je flotte. C'est magique. Des pensées vagabondes passent dans mon esprit comme les avions dans le ciel. J'aimerais les chasser, mais j'ai beau mettre en pratique les exercices de respiration appris dans cette mer miniature, j'ai l'impression d'avoir six ans, avec une énorme envie de jouer. Je fais l'ange avec mes bras, le papillon, l'oiseau... Je flotte entre air et eau. Après un temps indéfini, les lumières LED s'allument. L'aventure est terminée. Ai-je lâché quelque chose?

Un lit m'attend dans la salle de repos aux couleurs du mouvement Memphis. Je grignote un biscuit, bois une tisane, regarde devant moi, et de longues minutes plus tard, je prends conscience que je n'ai pensé à rien. Pour une fois, j'étais simplement là. L'effet a perduré: le soir venu, j'ai eu l'impression de flotter dans mon lit transformé en bateau, voguant sur mes rêves... •

Origin Float  
Experience, rue  
Prévost-Martin 23,  
Genève.  
Prix de l'atelier:  
Fr. 150.-  
[www.originfloat.ch](http://www.originfloat.ch)

*«Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire sa séance: c'est un rendez-vous avec soi-même.»*

Sophie Hoang, directrice d'Origin Float Experience



# Bilan LUXE

HIVER 2021 - CHF 9,80 - 9C

HOLLYWOOD

## Le temps presse pour Ryan Gosling

MARQUES

Des réseaux sociaux au métavers

HORLOGERIE

Passion des pouvoirs chez Richard Mille

JOAILLERIE

Quatre designers dont les prix flambent aux enchères

INTERVIEWS EXCLUSIVES

Jeff Koons et sa tribu  
Wim Delvoye, l'agent provocateur

MODE

Schiaparelli et ses femmes Musclor

GASTRONOMIE

La nouvelle génération casse les codes

