

VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS, LE NOUVEAU CREDO DES SPAS

→ Le *Global Spa & Wellness Summit* a rassemblé, pour sa cinquième édition, près de 340 participants de quarante nationalités à Aspen, dans le Colorado. Avec deux concepts novateurs : la remise en soi et la dilatation de la perception du temps, dans des spas High Tech et High Touch.

Par/By Jean-Guy de Gabriac

Aujourd'hui, notre corps et notre activité cérébrale sont à l'image de nos appareils électroniques : toujours sous tension (« Always ON, never OFF » disent les Américains). Avec nos smartphones, nous sommes perpétuellement reliés les uns aux autres pour tweeter, rafraîchir notre profil Facebook commander un billet de train. Sans compter l'email, qui a considérablement réduit l'attente entre deux lettres... Avec l'instantanéité de l'information, la perception du temps s'est accélérée au point que nous sommes plus souvent dans une fuite en avant, ou dans un retour en arrière, mais rarement pleinement dans le présent. Alors, comme solution à « la tension » permanente dans laquelle nous vivons, de plus en plus de spas proposent à leurs clients de savourer « l'attention » consciente à chaque moment du quotidien. C'est cette apostrophe qui permet de respirer au milieu d'une suractivité.

Spa Mii Amo - Arizona

— LES MODELAGES NE SUFFISENT PLUS

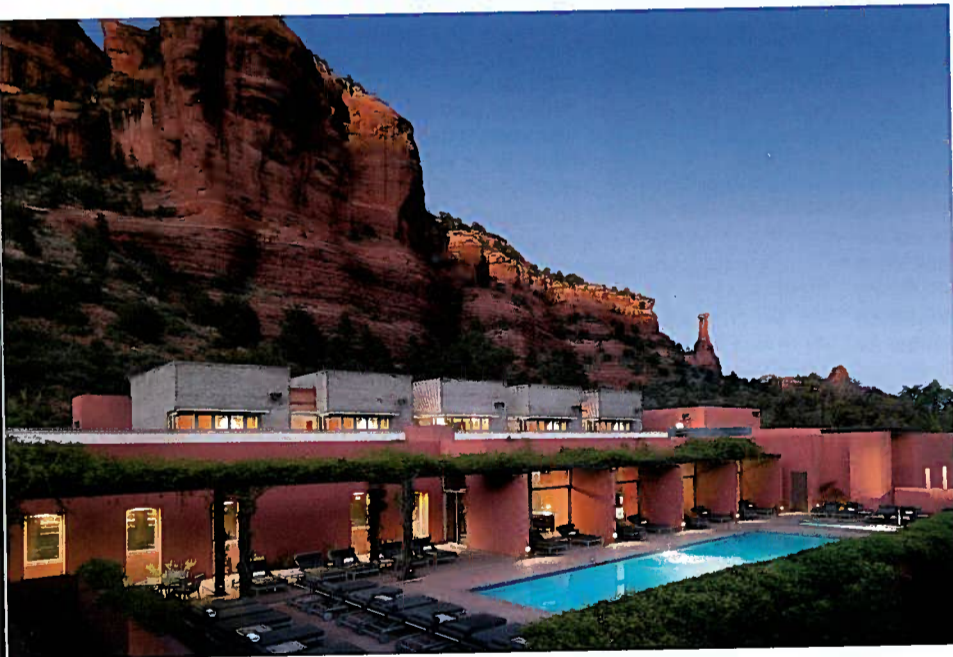
Le site www.spaevidence.com liste justement toutes les études scientifiques qui prouvent les effets physiologiques

bénéfiques des modelages sur le stress, ainsi que sur les risques de maladies cardiovasculaires, cérébrales ou hormonales. Comme une déferlante, la vague « spa » s'est propagée dans les instituts, les thalassothérapies, et les centres thermo-ludiques, pour apporter relaxation et bien-être à travers des soins d'eau et des soins corporels, notamment les massages du monde (dossier dans le numéro 11 d'*Horizon Spa International*).

Mais est-ce suffisant pour attirer de nouveaux clients, et fidéliser les anciens ? Une tendance mondiale s'affirme de plus en plus chaque année : le *wellness*, dont le Stanford Research Institute estimait en 2010 qu'il équivalait à 1,9 trilliard de dollars US dans le monde ! Au-delà des soins esthétiques et énergétiques, des activités de Pilates, yoga et méditation, ou encore des ateliers de créativité, voire de respiration consciente, sont de plus en plus proposés dans les spas urbains ou de destination aux États-Unis et en Asie. Plus que le désir de remise en forme, on assiste aujourd'hui à un réel engouement pour la « remise en soi », afin de savourer une intériorité ressourçante et ralentir son rythme de vie, voire de « dilater la perception du temps ».

— ÉQUILIBRER POUR MIEUX VIEILLIR

Loin d'être une simple résurgence fumeuse du New Age, ces nouvelles activités sont appuyées par les résultats des travaux sur la télomérase du Dr Elizabeth Blackburn (Prix Nobel de Médecine en 2009). Les télomères se situent sur les extrémités de nos chromosomes, et leur longueur détermine la durée de vie de nos cellules. Non seulement il a été prouvé que les états de stress et d'angoisse diminuent les télomères (jusqu'à les faire disparaître, ce qui accélère la mort de nos cellules), mais qu'une alimentation équilibrée, qu'un sommeil régulier, et qu'un rythme de vie sain pouvait rallonger leur longueur. Dès lors, on ne parle plus seulement d'augmenter l'espérance de vie (45 ans en 1900 et plus de 80 ans en 2010), mais d'optimiser l'espérance de santé, afin de repousser notre « date limite de validité » pour mourir aussi vieux que possible, et en aussi excellente santé que possible ! Dans cette mouvance, certains spas ajoutent une dimension High Tech au High Touch de leur accueil et de leurs soins : un diagnostic de la peau du visage, avec un Skin Scope pour voir l'évolution des résultats sur six à douze mois, l'utilisation d'un podomètre pour donner des objectifs de marche à des clients qui veulent mincir, Health Math qui aide à retrouver plus de cohérence cardiaque (comme nous



HORIZON SPA INTERNATIONAL
N°12

invitait à le faire David Servan-Schreiber), ou Meal Snap, une application donnant le nombre de calories dans votre assiette à partir d'une photo prise avec votre smartphone ! Aujourd'hui.com, le portail francophone du bien-être, vous propose des menus adaptés, un programme d'activités recommandées, et le soutien d'un réseau social de cinq millions d'utilisateurs. Au Mexique, Self Optima a créé le réseau de l'un des *Destination spas* mythiques, Rancho La Puerta, permettant aux clients de préparer leur séjour avant d'arriver, et de bénéficier d'un suivi de l'équipe une fois rentrés chez eux, tout comme Brides Les Bains avec son contrat « maigrir à Brides ».

— **PLONGER DANS LA « ZONE »**

Miraval, célèbre spa en Arizona, dont le vice-président est Philippe Bourguignon (Accor, Disney, Club Med),

« On parle d'augmenter l'espérance de santé, afin de repousser notre date limite de validité pour mourir aussi vieux que possible, et en aussi excellente santé que possible. »

propose avec succès de nombreux ateliers de *mindfulness* (éveil à la présence). Basés sur les travaux de Michael Csikszentmihályi ayant défini la notion de *flow*, ces ateliers permettent de plonger dans la « zone » que connaissent bien les sportifs et les musiciens de haut niveau, afin d'augmenter notre qualité de concentration, de mémorisation et de créativité.

Sous l'impulsion de Jeremy McCarthy, directeur du développement global des spas, le groupe Starwood (1 089 hôtels dans cent pays) propose des ateliers de *mindfulness* à ses clients, et aussi aux équipes des spas et des hôtels pour être en totale cohérence. Ce sont deux exemples qui pourraient faire des émules : demander aux clients de rédiger leur intention avant un soin, et de rédiger un petit mot sur un Carnet de Gratitude (qui remplace désormais le livre d'Or). Le Spa Mii Amo, en Arizona, propose aussi d'écrire sur un morceau de papier ce dont on souhaite se débarrasser avant d'entrer dans la chambre de méditation, avec un cristal géant.

Espérons que d'autres établissements de bien-être en France suivront l'exemple d'un centre thermo-ludique des Pyrénées, qui mettra très bientôt en place des séances de sophrologie sensorielle pour ses clients et pour son équipe, ainsi qu'une nouvelle méthode de relaxation en trente minutes, qui consiste à faire « taire » le mental des hommes et femmes d'affaires surmenés, pour leur permettre de récupérer rapidement (Sereni30). Selon le Dr Daniel Fiedman (SuperSmart Health), non seulement les effets négatifs du stress sont diminués, mais le cerveau est mieux oxygéné et les connexions synaptiques sont activées entre les deux hémisphères, ce qui permet d'atteindre un état de conscience augmenté pour profiter d'une vie professionnelle



plus riche, et d'une vie personnelle plus équilibrée. Une révolution sensorielle et cognitive est en marche pour attirer de nouveaux clients, et les fidéliser dans le cadre de programmes où les spas s'apprentent à devenir les catalyseurs du développement personnel de leurs clients. ♦

Rancho la Puerta -
Mexique

Contributeur



Jean-Guy de Gabriac, est fondateur de TIP TOUCH Académie, société de conseil et de formation aux métiers du spa. Il forme, notamment, à la pratique des modelages Deep Touch, Lomi Lomi, ou du massage prénatal, et propose des prestations de conseils pour améliorer la rentabilité des spas.