

Massage à quatre mains

Les 5 sens | Les gorges du Tarn, randonnées et canoë, les légumes du potager dans l'assiette, des massages. C'est en Lozère, dans la maison d'hôtes de Flore Cavallini et Lilian Musichini.

Il y a une vie à côté du massage californien, un classique pour les adeptes du farniente en bord de mer, un must de l'été. Au cœur de la vallée du Tarn, à Montbrun, aux portes de Sainte-Enimie, dans une maison d'hôtes dont le nom donne le ton, Détente nature, avec volets rouges, pierres apparentes, murs blanchis à la chaux, jardin ombragé, hamac et salle à masser. Du « *massage bien-être* » précisent Flore Cavallini et Lilian Musichini, « *praticiens agréés* » qui ont pensé le concept. Ici, on masse des clients habillés ou à peine dénudés, « *question d'éthique et de respect* ». Le duo utilise des huiles bio, celle de sésame étant « *la plus neutre* » et d'autres « *adaptées à chaque tempérament* ». Ils appliquent des pierres polies par le Tarn qui seront aseptisées et chauffées, gomme la peau à la farine de pois chiches. Comme en Inde, berceau de l'Ayurveda, où ils se sont perfectionnés il y a deux ans. En musique ou dans le silence, avec un toucher adapté, fort et rapide, doux, pénétrant ou enveloppant... « *Le juste massage* », adapté « *au rythme* » de chaque client, qu'il faut « *rééquilibrer* », réincarner : « *Quand on est à côté de ses pompes, on n'a plus de notion de notre corps. Le massage-bien-être redéfinit nos limites* », nous reconnecte à « *l'acte premier, la maman qui pose ses mains sur son ventre* », expliquent Flore Cavallini et Lilian Musichini.

« On sort d'une époque matérielle où on n'écoutait pas le corps »
Lilian Musichini

Le concept touche juste. « *Les massages génèrent 80% de nos réservations* » expliquent les néo-Lozériens qui capitalisent ici une longue expérience de travail avec le corps. Ce sera pour le chef d'entreprise débordé ou l'ouvrier, les étiquettes tombent : « *On appelle les gens par leur prénom, on vouvoie et on ne demande pas les CV* », glisse le duo. Une distance nécessaire quand resurgissent des émotions larguées par le lâcher prise. Quasi vital. « *On est en train de changer d'ère, constate Lilian Musichini. On sort*



■ « Les massages génèrent 80 % de nos réservations », expliquent Flore Cavallini et Lilian Musichini.

Photo SYLVIE CAMBON

d'une époque matérielle où on n'écoutait pas le corps, et d'une relation difficile au toucher, dans notre culture influencée par le catholicisme. Ça a longtemps été compliqué de se faire du bien alors que le massage est complètement intégré dans les cultures nordiques et asiatiques. » Sous l'influence du stress et de ses effets délétères, on commence « *à se poser des questions* ». Et à chercher des solutions pour offrir une sortie de piste à nos soucis quotidiens, « *arrêter le petit vélo qui tourne dans nos têtes* ».

SOPHIE GUIRAUD
sguiraud@midilibre.com

« C'est au bout des doigts qu'on a les récepteurs les plus nombreux »

Jean-Luc Puel, directeur de l'Institut de neurosciences de Montpellier : « *Tous les sens ont leur récepteur dans un organe, sauf le toucher. La peau est pourvue de récepteurs, et le toucher est d'abord un moyen de défense, elle réagit quand on la presse, quand on la pique... C'est au bout des doigts qu'on a les récepteurs les plus nombreux,*

particulièrement sur le pouce, ainsi que sur les lèvres. En revanche, on en a très peu sur la plante des pieds, le crâne est également peu sensible. Le lobe de l'oreille n'a pas de récepteur de la douleur. Tous ces récepteurs sont différents : il y a des récepteurs qui réagissent à la chaleur, d'autres à la pression, d'autres aux caresses... »

LE CHIFFRE

17

C'est la gamme de massages de Détente nature, avec toute une déclinaison dans l'Ayurveda, médecine non conventionnelle d'Inde. Et aussi : le Tuina, le Amma, les 3 rides, le Fuji, le Pichauli...

L'ADRESSE

Repéré dans le guide écolo-bio

La maison de Flore Cavallini et Lilian Musichini a été restaurée en respectant les normes de l'éco-habitat, et est engagée dans une démarche de développement durable : recyclage des déchets et compost, économiseurs d'eau, circuits de restauration courts... L'adresse est recommandée par le Parc national des Cévennes et figure dans le Guide des plus belles adresses écolo-bio 2012-2013.

L'HISTOIRE

Huile d'olives et gym douce

Lilian Musichini a longtemps travaillé dans les presses des moulins à huile de la vallée de Baux-de-Provence. Il repart chaque année y faire la saison des olives. Flore Cavallini est éducatrice sportive spécialisée en gymnastique douce, pilates et stretch, une activité qu'elle a développée à Saint-Rémy-de-Provence. Elle y retourne une semaine par mois pour répondre à la demande d'une clientèle assidue. Leur maison d'hôtes, Détente nature, a ouvert il y a quatre ans avec deux chambres à la location, des petits-déjeuners et des dîners inspirés par les saisons du potager, et une carte complète de massages.

AVÉ L'ACCENT

Mècredi

Il s'agit tout simplement de mercredi, le troisième jour de la semaine. Avec le "r" en moins, parce qu'il a été avalé à la prononciation. Dans certains coins de la région, on le mange. Quand on ne le roule pas comme dans les Pyrénées-Orientales. Encore mieux que ça : pour certains mots, c'est la syllabe entière qui est avalée. Ainsi, "maintenant" devient dans la bouche de beaucoup de Méridionaux "ménant".

À LIRE DEMAIN

► **Julien Doré de retour aux sources, dans un sud qui lui manque.**

► **Les portes de Marvejols révèlent leur histoire.**

À La Grande-Motte, sur le Ponant, surfez "câblés"

Simple | Au WakeParkCable, plus la peine d'avoir un bateau pour glisser sur l'eau.

Les habitués du ski alpin vont se demander quel était l'intérêt de construire un "tire-fesses" à l'horizontale... Ceux qui pratiquent le ski nautique, et surtout son pendant moderne, le wakeboard, répondront qu'il s'agit là d'une évolution extraordinaire. Celle de pouvoir pratiquer leur glisse préférée en se passant d'un bateau à moteur. Certes, les puristes vous rétorqueront que, dans "wakeboard", il y a "wake", qui signifie sillage en anglais. Or, sans bateau, pas de sillage. Et donc pas de tremplin naturel pour s'envoyer en l'air.

Le Ponant, un paradis...

Au WakeParkCable, installé sur l'étang du Ponant, côté Grande-Motte, on a trouvé la solution. Un câble, donc, en aller-retour, sur lequel s'accroche le palonnier. Et hop, c'est parti. Si vous voulez envoyer des "tricks" de pro, des modules flottants sont là pour ça. « *On peut s'adapter à tous les*

niveaux », souligne Jason, le moniteur (et rider pro) qui, télécommande à la main, influe sur la vitesse du câble, tout en vous criant ses (très précieux) conseils, offerts à tous les riders de tout niveau. Une rampe en bois permet même aux handicapés de descendre sur le ponton de départ.

Voilà pourquoi ce WakeParkCable - dont on trouve le pendant du côté du Barcarès (P-O), mais aussi sur le bassin Jacques-Cœur de Montpellier - est depuis le début de l'été l'attraction du Ponant. Pour glisser sur l'eau, donc, mais aussi découvrir le cadre de cet étang où se croisent voiliers, planches à voile, "stand up paddle" ou encore hors-bord de l'école voisine, traditionnelle celle-ci, de wakeboard. Un petit paradis de la glisse. À partager et respecter, bien évidemment.

JEAN-LOUP ROBERTIER
jrobertier@midilibre.com

► Renseignements sur www.wakeparkcable.com



■ Le WakeParkCable est accessible à tous les riders, et même aux personnes handicapées.

MAX BERULLIER