

VILLERET

Se ressourcer dans un cocon

Loin de la frénésie et du stress quotidien, «Le Cocon» propose un refuge, à la situation idyllique au pied de la Combe-Grède à Villeret, pour recharger ses batteries et trouver l'énergie. Petite présentation d'un lieu où la technique ayurvédique est au cœur de tout.

LETIZIA PALADINO

Depuis 13 ans au pied de la Combe-Grède, la pension Ayurvédique «Le Cocon» accueille toutes les personnes désireuses de ressourcer corps, âme et esprit à l'aide de techniques ayurvédiques. Johanna Wäfler, praticienne diplômée en Ayurveda et Markus Dürst, cuisinier et diplômé en massages sonores (ndlr: massage avec des bols tibétains) s'occupent de cette maison qui appartenait, avant leur venue, à l'Association 4 maisons. «On avait un contact dans la région, c'est mon frère qui était le président de l'association et il voulait vendre la maison», explique Markus Dürst. Et son amie Johanna Wäfler d'ajouter: «On cher-



ÉQUIPE De gauche à droite: Markus Dürst et Johanna Wäfler propriétaires; Anil, massages ayurvédiques; Alex, cuisinier et Salomea, aide estivale. (LETIZIA PALADINO)

chait vraiment un endroit calme où il était possible de se reposer et de faire des balades, un endroit vert avec beaucoup de forêt.»

L'Ayurveda – science de la longévité – est une médecine traditionnelle indienne vieille de plusieurs millénaires ayant pour but d'établir un équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit.

Les thérapies à base d'huile aux plantes et de sel de l'Himalaya purifient, détendent, renforcent et calment les douleurs.

Une journée type lors d'une cure à la pension «Le Cocon» se déroule très simplement. Après le réveil, un gandush – bain de bouche à l'huile – est pratiqué avant le petit déjeuner. Chaque pensionnaire repart ensuite

dans sa chambre pendant 20 minutes avec un sac de sel de l'Himalaya qui a des effets bénéfiques sur les poumons. Tout le monde peut profiter de deux traitements par jour, un le matin et un l'après-midi, en fonction de la cure choisie. «Les repas sont pris de manière très régulière et, à chaque fois, les sept pensionnaires mangent ensem-

bles», indique Johanna Wäfler. Deux fois par semaine a lieu une méditation avec les bols tibétains dispensée par Makrus Dürst ainsi qu'une présentation du style de vie et de la nourriture ayurvédique. «Tout ce que nous servons est préparé selon une méthode ayurvédique et le vendredi à 16h, nous donnons un cours de cuisine constitué d'une heure de théorie et de la préparation en communauté d'un repas avec Alex, le cuisinier» précise Johanna. Chaque pensionnaire a droit le premier matin à un bilan afin d'adapter la cure et qu'elle soit totalement bénéfique pour la personne.

Depuis trois ans «Le Cocon» affiche complet. La pension accueille majoritairement des pensionnaires venant de Suisse alémanique mais aussi quelques personnes de la région qui éprouvent le besoin de se ressourcer. «Nous rencontrons de nombreuses personnes qui viennent chaque année pendant une à deux semaines», termine Johanna Wäfler. /LP

Pour plus de renseignements: www.lecocon.ch

En bref

■ MOUTIER Boulangerie visitée en nocturne

Dans la nuit de jeudi à hier, un ou plusieurs inconnus ont pénétré par effraction dans une boulangerie-confiserie située à la rue de l'Hôtel-de-Ville. La police cantonale n'a pas donné plus d'informations. Elle affirme toutefois ne pas avoir connaissance d'autres cas de cambriolage dans le secteur. /mba

■ COURTELARY La Métairie du Bois-Raiguel a 250 ans

Afin de fêter comme il se doit le 250e anniversaire de la Métairie, le Bois-Raiguel sera animé ce soir avec une grande soirée folklorique. Hausi Straub et son Quartet joueront dès 19h, alors qu'un grand feu et des feux d'artifices couronneront les festivités. Réservations au 032 489 19 53. /mbu

■ PARC CHASSERAL Rectificatif concernant la balade pieds nus

Une erreur s'est glissée dans l'article de l'édition du 27 juillet dernier «Balade pieds nus dans la nature». Cette balade est organisée par la boutique Nature et Découvertes de Lausanne et non par le Parc régional Chasseral. Elle aura lieu demain au Col du Mollendruz dans le canton de Vaud et sera guidée par la Chaux-de-Fonnière Corine Estoppey. Renseignements au 021 331 22 30. /sam