

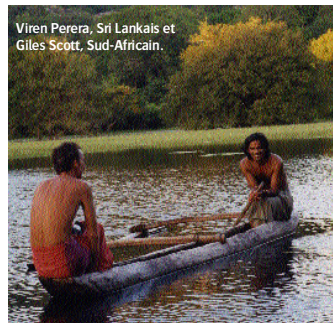
SE CONNECTER

Au cœur du **SRI LANKA**, le petit village d'Ulpotha est un exemple exceptionnel d'écotourisme. On peut venir y faire des cures de yoga et d'ayurvéda.

"Je me sens chez moi ici !"

Voilà un peu plus de dix ans que Viren Perera, Sri Lankais ayant grandi au Canada, découvre la terre d'Ulpotha. Situé au cœur du Sri Lanka, à trois heures de route de Colombo, ce petit paradis bordé d'un lac et entouré de collines abritait autrefois un village, dont il ne restait que quelques traces. Les terres étaient presque entièrement regagnées par une jungle douce et luxuriante. Au milieu des bambous, bananiers, cocotiers, frangipaniens ou bougainvilliers, cohabitent des singes très sociables, des écureuils, des makis et des volatiles exotiques comme l'oiseau de paradis, le king fisher, l'aigrette, le pélican, mais aussi des cormorans et des aigles royaux, qui planent au dessus du lac... Au loin, on peut également apercevoir un temple bouddhiste, qui est en fait à quinze minutes de marche... Viren a un véritable coup de cœur. Il décide d'acquiescer ces terres et va petit à petit leur donner une nouvelle vie. Sur les conseils d'un vieux sage de la caste des fermiers, Tennekoon, expert en irrigation, agriculture et botanique, il va relancer la culture des terres généreuses d'Ulpotha. On comprend que Viren et Tennekoon, dans un tel site, aient tenu à respecter la nature. Leur objectif est de réinstaller une vie confortable tout en suivant un style d'archi-

ture traditionnelle se fondant au cœur de la nature. Ils résistent aussi à la tentation de l'électricité, le village s'éclairant chaque soir de bougies et lampes à huile le long des sentiers et à l'intérieur des huttes. Au fil du temps, Viren propose à des villageois des alentours de venir travailler et s'installer à Ulpotha.



Viren Perera, Sri Lankais et Giles Scott, Sud-Africain.

Le village prenant de l'ampleur, il devient important de trouver un moyen de permettre son développement et de salarier tous les villageois qui y travaillent à l'année. Viren contacte alors un ami anglais, né en Afrique du sud, Giles Scott, et lui propose de l'aider à développer une forme d'écotourisme. Ils décident d'ouvrir le village la moitié de l'année pour des stages de yoga, des massages et quelques soins traditionnels. Giles contacte alors des professeurs renommés, et organise des stages par session de deux semaines.

> Plus vrai que nature

Les visiteurs sont enthousiastes, et cela fait maintenant dix ans que des citadins amateurs de yoga viennent se ressourcer dans ce petit paradis. Depuis, Ulpotha s'est un peu développé, et le village est aujourd'hui presque autosuffisant, grâce notamment à l'extraordinaire diversité des fruits et légumes qui y poussent, mais aussi aux différentes variétés de riz, dont le très savoureux riz rouge, particulièrement riche en protéines.

Ulpotha ouvre désormais ses portes du 20 novembre au 2 avril et du 28 mai au 9 juillet. Tous les 15 jours, un nouveau professeur de yoga commence un stage pour un groupe d'une quinzaine de personnes en moyenne. Le forfait à la semaine que propose Ulpotha comprend l'hébergement, les repas, les cours de yoga ainsi que des massages. Un bain de vapeur naturel est aussi accessible à tous moments ainsi que d'autres soins traditionnels. Environ une fois par semaine, une excursion est proposée. La région où est situé le village est en effet truffée de temples bouddhistes an-

ciens, et des sites archéologiques les plus intéressants et les plus spectaculaires de l'île.

Séjourner à Ulpotha a toujours eu des effets étonnamment bénéfiques sur la santé, le niveau de stress et le moral : son cadre luxuriant, son climat (entre 26 et 31 degrés environ), la gentillesse de ses hôtes, le fait de vivre toujours à l'air libre, en font une destination privilégiée.

L'architecture traditionnelle est ainsi faite que les huttes en matériaux entièrement naturels, spacieuses et aménagées avec simplicité et raffinement, permettent en permanence une bonne circulation d'air. On dort, on mange, on pratique le yoga, protégé mais toujours ouvert sur une nature exubérante. Ajoutons les massages et divers soins, le fait de pouvoir nager à tout moment dans l'eau douce et chaude du lac, les visites des anciens sites bouddhistes très inspirants... Les visiteurs repartent toujours modifiés par leur séjour, pour ne pas dire transformés. Combien de citadins profondément perplexes, s'interrogent ensuite sur leur qualité de vie... inspirés par de nouveaux points de vue, ressourcés, ayant goûté à une autre façon de vivre qui oscille sur la subtile charnière entre le grand luxe et la plus grande simplicité...



▲ Un stage de yoga à Ulpotha.

INFOS PRATIQUES

VOIR LE TRÈS BEAU SITE Internet d'Ulpotha : www.ulpotha.com (en anglais).

LE VOL POUR LE SRI LANKA dure environ 11 heures et coûte entre 700 et 850 euros selon que vous prenez un vol direct avec Sri Lankan Airlines ou un vol avec escale par une autre compagnie comme Emirates ou Koweit airlines.

POUR RÉSERVER UN SÉJOUR ET AVOIR plus d'informations vous pouvez appeler l'agence Neal's Yard à Londres (00 44 70 00 78 37 04), Ulrike et Stéphanie connaissent bien l'endroit et pourront répondre en français à toutes vos questions.

> Se détoxiner

Il est certain qu'avec l'arrivée du Dr Sri Lal, c'est une nouvelle page qui s'ouvre très naturellement dans l'histoire d'Ulpotha. Cette année, sur la demande de Viren et Giles, ce médecin a organisé un centre ayurvédique dans le village, en développant l'espace de soins préexistant. Le médecin offre à chacun une consultation, et établit un diagnostic de votre constitution et de votre état de santé, selon l'ayurvéda. Il vous proposera ensuite un plan de soins spécifiques sur mesure pour détoxiner, rééquilibrer, régénérer le corps et l'esprit sur une période de 3 jours, d'une semaine ou de deux semaines, selon vos désirs et possibilités.

La première phase est la détoxination : purifier l'organisme par la sudation (sauna ou bain de vapeur naturel agrémentés de plantes ayurvédiques aux vertus purifiantes), l'oléation (application d'huile) et les massages, nettoyage du nez et même purgation. Puis, c'est la réjuvénation avec encore

d'autres types de massages : à l'huile ou avec du riz macéré dans des plantes bien-faisantes pour les problèmes d'articulations, d'arthrose... enveloppement de boues, bains de plantes.

Il est rare de pouvoir expérimenter une cure ayurvédique dans un tel cadre, ces cures étant en général proposées dans des cliniques en Inde ou de grands hôtels de luxe. À Ulpotha, on peut faire cette expérience dans un cadre à la fois plus authentique et moins formel, où l'on ne vient pas uniquement pour ça. On peut aménager son séjour à la carte et être accompagné par un proche, qui a peut-être envie de se reposer, visiter quelques sites, bronzer au bord du lac, lire dans un hamac, nager et faire du canoë en observant les oiseaux exotiques. S'il n'a pas le même intérêt que vous pour le yoga et l'ayurvéda, votre partenaire pourra toutefois essayer un cours ou recevoir quelques soins sans que cela ne l'engage à rien de plus. Car Ulpotha est assez unique pour offrir cette liberté, tout en proposant des

activités et des soins assurés par des professeurs et des thérapeutes confirmés.

Inutile de vous dire qu'Ulpotha m'a séduite et m'a donné la sensation d'être absolument chez moi ; mais le plus déroutant, c'est que tous ceux qui viennent disent au bout de quelques jours : « c'est bizarre comme jeme sens chez moi ici ! » Un lieu si accueillant et pourtant fait de moments et de coutumes totalement inhabituels pour nous ! Le chant des grenouilles le soir, les fleurs de lotus sur le lac, le fait de manger avec ses doigts et de voir les singes se balader tranquillement sur le même rocher que vous au coucher du soleil... comme à la maison ! Il est vrai qu'en règle générale, le Sri Lanka étant une ancienne colonie anglaise et les visiteurs venant souvent de Londres ou d'autres pays anglophones, il vaut mieux avoir quelques notions d'anglais. Rassurez-vous, il y a toujours un francophone de passage. ●

> TEXTE ET PHOTOS
FLORENCE DUGOWSON