Chronique : "prendre du temps pour souffler"

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2017)**

Heft 91

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Nous, les femmes

par **Nicole Métral**

« Prendre du temps pour souffler »

« Qu'as-tu fait hier après-midi ? » m'a demandé, l'autre jour, une amie. « Rien ! » « Rien ? » répéta-t-elle avec étonnement. Oui, rien. J'ai pris le temps d'écouter ma petite musique intérieure et de laisser mon esprit vagabonder. J'ai laissé un peu de place à mon inconscient. Des idées ont jailli, comme ça, spontanément. J'ai même pris conscience d'une colère que je portais en moi depuis très longtemps et que je n'osais assumer. Dès lors que j'ai osé la regarder en face, j'ai pu m'en débarrasser. Ouf ! Que cela fait du bien de se mettre sur pause. Mais voilà, ça n'est pas dans l'air du temps. Pressés, le nez rivé sur leur smartphone, les gens que j'observe un peu partout autour de moi, dans les transports publics, les cafés, dans la rue, me semblent terriblement stressés. Le burn-out les guette.

J'ai assisté récemment à l'effondrement d'un proche dans la cinquantaine, qui parcourait sans arrêt le monde pour son travail et n'avait jamais pris le temps de faire une balade à pied ou de flâner en rêvassant. Ses angoisses l'ont submergé. Je connais une femme à la retraite qui, par peur du vide ou par crainte de se retrouver face à elle-même, remplit son agenda avec frénésie et se précipite sur une tâche ménagère dès qu'elle n'a rien à faire, comme si elle se sentait coupable d'être inactive.

Prendre du temps pour soi est devenu un luxe, à notre époque; il faut être performant à tout prix, quitte à se perdre soi-même, à ne plus savoir ce qu'on ressent, ce qu'on désire tout au fond de soi. Je suis persuadée qu'il faut absolument prendre du temps pour souffler, mûrir une décision, faire un choix, savourer l'instant, se libérer de toute contrainte extérieure et intérieure. C'est vital. Prendre le temps de s'écouter, ce n'est pas perdre du temps, c'est renouer avec soi-même pour ne pas se perdre.

Catégorie de chambre «Gstaad»

Bain salin
en plein air (35 °C)

Hall d'hôtel «Bärgblick»

BAIN SALIN – BAIN SAIN – JEUNE À 60 ANS:
AINSI VOTRE SAGESSE COMMENCE À PORTER SES FRUITS

Il n'y a que chez nous que vous pouvez décider vous-même comment gérer agréablement votre santé pour vous sentir durablement bien. Dans notre oasis de bien-être avec bains salins couverts et en plein air à 35°C et piscine sportive en plein air à 28 – 31 °C vous attendent mille et une possibilités pour vous laisser complètement choyer. Elisabeth, Ruth et Christian, vos animateurs, feront de vos vacances un événement unique avec des excursions accompagnées et détendront votre corps et votre esprit dans des mondes merveilleux à l'intérieur et à l'extérieur.

Du 12 mars au 8 juillet 2017 et du 24 septembre au 21 décembre 2017:

Prix en CHF par hôte	Arrivée dimanche ou lundi		
	4 nuits	4 nuits	7 nuits
Chambre double « Rellerli » nord	645.–	765.–	1107.–
Chambre double « Ried » sud	805.–	925.–	1373.–
Votre avantage :	**205.–**	**85.–**	**235.–**

Aqua-dôme (37 °C)

Cet arrangement spécialement préparé pour vous comprend les prestations suivantes
- 4 ou 7 nuitées comprenant la pension ¾ pour connaisseurs avec copieux buffet petit-déjeuner, une délicieuse soupe à midi et un buffet de salades variées, un buffet gâteaux l'après-midi au son du piano, une culture de table dans différents décors le soir avec au choix des menus basses calories, végétariens ou gourmets.
- 4 piscines (env. 320 m² de surface d'eau), des bains salins couverts et en plein air 35 °C, piscine sportive 29 °C, Aqua-dôme 37 °C
- Parc de saunas avec 10 saunas-bains de vapeur, Lady's Spa, (sauna bio et bain de vapeur) Salle de repos avec 32 chaises longues et lits à eau
- 1 massage complet bienfaisant (à 50 minutes)
- Zone peignoir de bain «Brunnenstube» avec bar Vital, une délicieuse soupe à midi et un buffet de salades variées ainsi que du gâteau l'après-midi
- Salle de fitness avec appareils de musculation et d'endurance, programme quotidien de gymnastique
- Randonnées, excursions accompagnées et programme sportif avec moniteur (lu – ve)
- Parc de l'hôtel de 8'000 m², court de tennis, salle de squash, golf (18 trous)

Ouvert à l'année

ERMITAGE
GSTAAD-SCHÖNRIED
Wellness- & Spa-Hotel

Réservation:
033 748 04 30
welcome@ermitage.ch
www.ermitage.ch

CHALET-RESORT **DANS LA GRANDEUR ALPINE.**