

# TÉNÉRIFE, TERRE DETOX

AUX CANARIES, UN TOUT NOUVEAU LIEU ÉCOLO, LE SYMBIOSIS LIVING TROPICAL LODGE, ACCUEILLE LES URBAINS EN QUÊTE DE NATURE ET DE RECONNEXION AVEC EUX-MÊMES. UN RETOUR BIENvenu À L'ESSENTIEL !

PAR **EDOUARD DUTOUR**  
PHOTOGRAPHE  
**MATHIEU SALVAIN**

« **JE FAIS TOUT** pour ne ressembler à rien ! » À l'heure du tout-déco, du règne des architectes d'intérieurs et de la surenchère lifestyle, c'est le mantra très étonnant de Christophe Raygot. « No style », répète-t-il en Nous faisant visiter son « Symbiosis Living Tropical Lodge », petit paradis de quiétude et de plaisirs niché dans le sud de Tenerife. Après une première vie à cent à l'heure, entre une naissance au Maroc, une carrière de dentiste parisien à la tête d'une clinique, un départ pour Miami, puis pour Dubai, où il implante Sushi Shop, c'est sur cette île des Canaries à l'infinie biodiversité – proche de celle de Hawaï – qu'il pose ses valises lestées d'une existence ●●●



ANASTASIA ET CHRISTOPHE, LES HÔTES DU LODGE.

LUXURIANTE ET GÉNÉREUSE, LA NATURE INVITE À SE METTRE À TABLE.

● ● ● (trop ?) occidentale et mercantile « J'avais de l'argent, une super copine, un quotidien flamboyant... mais l'impression que je passais à côté de l'essentiel. » « L'essentiel », cela pourrait être le surnom de ce refuge éco-durable, avec projet de permaculture intégrée. Ici, il y a le ciel, le soleil (toute l'année !) et la mer, comme le dit la chanson... mais aussi tout autre chose à découvrir pour ceux qui y passeront une retraite – à défaut de la prendre ? Il y a surtout, chez Christophe, de belles convictions partagées avec la manière douce : « Je veux offrir à mes clients une immersion dans une oasis, pour qu'ils expérimentent la notion de symbiose, pilier fondamental de l'équilibre. La symbiose, c'est l'interaction entre deux systèmes sans qu'aucun d'entre eux n'en soit altéré. Autrement dit, adopter un art de vivre grâce auquel on parvient à vivre sur la planète sans la détruire. Et mieux encore : entrer en interaction avec la nature pour renforcer sa vitalité et son immunité. » « Mais quid de l'apéro ? », demande-t-on, plus par esprit de provocation que par soif. « Ce n'est pas du tout incompatible. Au contraire... Mon but, c'est que le séjour au Symbiosis Lodge soit plaisant, hédoniste, ainsi les gens auront peut-être envie d'emporter chez eux un peu de cette



**ELOGE DE LA  
SIMPLICITÉ**  
MATIÈRES BRUTES  
ET COULEURS  
NATURE, DEHORS  
COMME DEDANS.



MATHEU SALVAIN



philosophie holistique. Je ne suis pas pour une retraite dans la rupture, dans l'ascèse, la souffrance. Du genre : une tisane et douze heures de marche ! Car la mémoire va associer cette expérience à la contrainte. Et ainsi écarter les chances de la reproduire... Moi je propose une sorte de médecine préventive par le fun ! » Concrètement, ça donne quoi ? D'abord, une incroyable douceur de vivre, sans clim ni chauffage, avec un air délicieux et pur qui vous enveloppe du matin au soir. Et, depuis votre bungalow, une hypnotique vue sur La Gomera, l'île voisine, où l'on ira faire un trek dans la forêt primaire. On peut aussi, en bateau, aller admirer les baleines et les dauphins qui longent une incroyable falaise de 300 mètres. Mais aussi surfer, faire du deltaplane, découvrir le Teide (un stratovolcan de 3715 mètres) et ses paysages lunaires, décors de tant de films, alterner entre l'immense plage tropicale au nord et l'atmosphère désertique du sud... Et, enfin, observer les étoiles, une fois la nuit tombée, en silence. Autrement dit, passer de l'infiniment grand à l'infiniment petit pour calmer son ego. Comprendre, ressentir même, que l'on est peu de chose face à la nature, et qu'il est possible de vivre ● ● ●

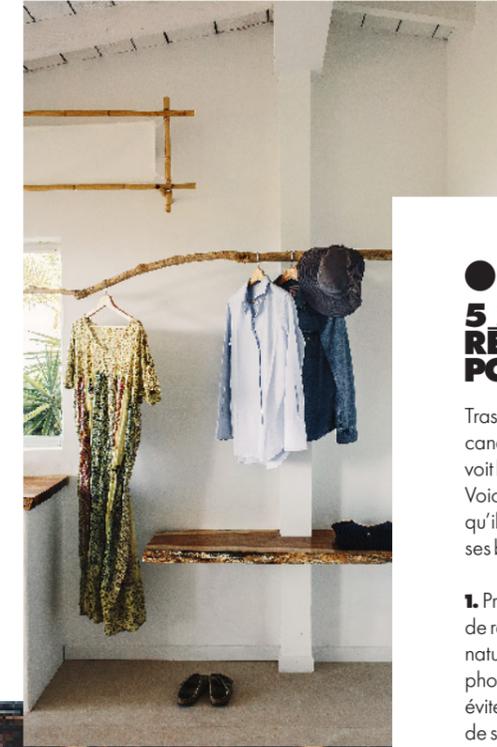


**À TABLE**  
LES PAPILLES  
VOYAGENT  
AU GRÉ D'UNE  
CUISINE SANS  
FRONTIÈRES.



**AU MENU ?**  
UNE CURE DE  
PRODUITS FRAIS,  
LOCAUX ET DE  
SAISON !

● ● ● autrement. « Dans une retraite de yoga, il y a ceux qui sont déjà en introspection, sensibles à des perceptions subtiles... et les autres qui s'emmerdent ! Ce sont eux qui m'intéressent, comme Christophe Raynaud. Je vais les accrocher par une nature puissante et par le plaisir. » Il suffit déjà de goûter la cuisine du chef Lucas, concoctée à partir des produits du potager. Il est Italien, mais ses plats sont sans frontières. Au menu : houmous, pommes de terre ridées, taboulé du jardin, sauce mojos au cerfeuil, ou au piment rouge et fromage de chèvre, salade de poulpes, alfonsiño (poisson local) grillé au feu de bois, paëlla familiale et tiramisu des familles ! Vous pourrez même, via des ateliers, saisir tout l'esprit de la permaculture, préparer vous-même une confiture avec les mangues qui poussent en contrebas de votre chambre, arrangée par Anastasia, architecte et compagne de Christophe. L'objectif ? Apprécier réellement ce que vous mangez. Comprendre comment le principe de la fermentation, fondamentale à votre bonheur intestinal, peut aussi redonner des propriétés nutritionnelles à une salade, une tomate ou un fruit – qui en manquent cruellement quand il sont récoltés avant maturation pour voyager jusqu'aux étals des supermarchés. Et vous autoriser une petite introspection en laissant tremper vos haricots pendant deux ● ● ●



## ● 5 SAINES RÉSOLUTIONS POUR 2022 !

Transformé par son séjour canarien, notre reporter voit la vie autrement. Voici les résolutions qu'il a rapportées dans ses bagages.

1. Prendre le temps de regarder la nature avant de la photographier... ce qui évite de voir le coucher de soleil gâché par une notification de BFMTV !
2. En cas de grosse fatigue, ou de gueule de bois, ne plus engouler n'importe quoi. Au contraire, n'avaler que du beau et du bon pendant 48 heures.
3. Avoir recours à une livraison UberEats ou Deliveroo uniquement en cas de besoin. Car est-ce vraiment une bonne idée qu'un livreur en scooter traverse Paris pour un pot de glace industrielle ?
4. Ne pas oublier que la salade ne pousse qu'en sachet plastique et n'est pas censée prendre l'avion. Trouver un bon plan pour un panier hebdomadaire garni de fruits et légumes bio.
5. Prendre l'ascenseur seulement lorsqu'on est chargé en se disant qu'il sera bien le temps de se faire hisser dans les étages quand on n'aura plus le choix. C'est le début de la reprise du sport !



MATHIEU SAVAIN

●●● nuits avant préparation !  
Finalement, au bord de la piscine ou dans un coin de votre tête, vous retrouverez les plaisirs et vertus du temps long. Christophe aime à dire, sans prosélytisme, que « l'on devient ce que l'on fait », que l'on peut tout à fait « soigner son terrain [médical] avec un bon lifestyle » et que « le monde occidental impose de plus en plus de stimuli auquel on est de moins en moins réceptif ». Du bon sens qui donnerait presque envie de tenter un cours de respiration, ou de méditation, voire même un « high intensity training »... afin de réussir un « biohacking » de son organisme. Vaste programme ? Une chose est sûre, vous repartez de cet endroit singulier le cœur (et le foie ?) léger, sans aucun dogme, aucune certitude, ni aucune culpabilité concernant votre mode de vie passé... mais avec quelques bonnes résolutions pour le futur. ●

Symbiosis Living Tropical Lodge, à Ténérife.  
symbiosisliving.com



**AU PRÉSENT**  
DANS CE HAVRE  
DE PAIX, ON PREND  
LE TEMPS  
DE SE POSER AVEC  
SOI-MÊME.