

Le projet d'Alma Mundi : NOURRIR LE CORPS ET L'ESPRIT

INTERVIEW DE **TANJA DUHAMEL**
Fondatrice et directrice d'Alma Mundi

< tanja@alma-mundi.fr > < www.alma-mundi.fr >

Alma Mundi propose des séjours visant à nourrir le corps *et* l'esprit : découvrir les merveilles du monde et les sagesses ancestrales pour se reconnecter à la nature ; libérer sa nature profonde devant la magie des aurores boréales... Ses séjours thalasso thématiques, ses week-ends "Défi de vie" et ses voyages à l'étranger proposent des conférences (philosophie, psychologie...) et des ateliers bien-être (automassage, yoga, *pranayama*...) pour reprendre conscience de son corps. Les conférences sont animées par un grand témoin (Frédéric Lenoir pour la philosophie et la spiritualité, Christophe André pour la méditation de pleine conscience...).

QUEL EST LE PROJET DE L'AGENCE ALMA MUNDI ?

Nous vivons dans un monde de plus en plus stressant où tout va de plus en plus vite et, par voie de conséquence, nous ressentons le besoin de plus en plus impérieux de nous détendre, de souffler un peu. C'est pour répondre à ce besoin que se sont développées les offres de spas, de massages et autres soins centrés sur le bien-être corporel.

Aujourd'hui, le besoin de détente ne se limite pas au corps, il va plus loin : c'est un besoin de se reconnecter à soi, d'essayer de se comprendre pour arriver à une forme d'épanouissement personnel. Le besoin de bien-être corporel ne va pas sans épanouissement personnel et, inversement, le rapport au corps contribue au bien-être psychique.

Pour ma part, j'ai fait mienne la citation d'Anaïs Nin : *"Aller sur la Lune, ce n'est pas si loin. Le voyage le plus lointain, c'est à l'intérieur de soi-même."* J'ai trouvé là comment traduire ce que je voulais faire et comment me positionner sur le concept de voyage vers soi-même.

Pour le développer, j'ai créé en 2016 mon agence de voyages, Alma Mundi, après avoir travaillé pendant sept ans pour *Psychologies Magazine*. En tant que responsable de la diversification, j'ai organisé pour ce magazine des croisières thématiques (maritimes et fluviales) et y ai inventé le concept de thalasso corps-esprit – des séjours thalasso intégrant des conférences, des cours de yoga, des ateliers de bien-être pour apprendre de nouveaux gestes à intégrer dans son quotidien.

Le nom "Alma Mundi" vient de la contraction des expressions latines *alma tierra*, la terre nourricière, et *anima mundi*, l'âme du monde. C'est exactement le sens que je souhaitais donner à nos séjours : découvrir les merveilles du monde et favoriser la diffusion des sagesses ancestrales pour se reconnecter à la nature ; libérer notre nature profonde devant la magie du monde... Nos séjours de bien-être sont toujours agrémentés de conférences ou d'ateliers pour apprendre à se faire du bien.

COMMENT CE CONCEPT "NOURRIR LE CORPS ET L'ESPRIT" SE DÉCLINE-T-IL DANS VOTRE OFFRE ?

Nous déclinons ce concept avec une offre de séjours thématiques, en France et à l'étranger. Il nous a semblé que le format du séjour tout inclus convenait à notre objectif : libérer du temps de cerveau, dans le bon sens du terme, pour permettre aux participants de savourer chaque instant, de se détendre, et de remercier la vie pour ces bons moments. Notre but est de créer des sortes de bulles, des moments d'échappée pour favoriser une meilleure prise de conscience de ce que l'on vit, pour être plus à l'écoute de soi dans les activités, en ateliers comme dans la nature.

En France, nous proposons deux grands types d'offres : les séjours thalasso thématiques et les week-ends "Défi de vie". À l'étranger, nous proposons des séjours thématiques au cours desquels sont proposées des conférences animées par un grand témoin.

Pour les séjours thalasso, nous ajoutons toujours des conférences et des ateliers pour que les participants puissent apprendre des gestes très simples qui leur permettront de prolonger l'effet de la cure à leur retour. Nous proposons des ateliers sur l'automassage, le yoga, le *pranayama* (technique de respirations profondes pour apprendre à contrôler son énergie vitale). Nous incluons également des ateliers sur le thème de l'alimentation, au cours desquels nous décryptons les dernières tendances de la diététique et donnons des conseils de base pour mieux s'alimenter.

Pour les week-ends "Défi de vie", nous appliquons le même schéma. Ce sont des séjours dans des hôtels-spas situés en pleine nature, sur des thèmes correspondant à des étapes de vie où on a besoin d'un accompagnement : le deuil, l'arrivée du premier enfant, la retraite, la transition de milieu de vie (qui correspond à ce qu'on appelait avant la "crise de la quarantaine", qui peut se produire aussi bien à 30 ans qu'à 50 ans : c'est le moment où l'on prend conscience que l'on n'a pas fait

ce qu'on aurait voulu de sa vie, où on est prêt à tout changer...). Pour chaque week-end, nous proposons trois conférences animées par un spécialiste sur les défis de l'existence ainsi que des ateliers bien-être pour reprendre conscience de son corps : une balade en forêt pour se reconnecter à la nature, réapprendre à respirer et retrouver son âme d'enfant tout en découvrant les paysages ; un atelier spa et un atelier de sophrologie. Il s'agit pour nous de proposer quelque chose de bienveillant et de joyeux, même sur une thématique comme le deuil. Plutôt qu'un stage de développement personnel classique, où chacun est obligé de se mettre en avant, nous préférons laisser aux participants le choix de le faire ou pas. C'est une approche qui nous convient mieux.

Les séjours à l'étranger sont organisés à un rythme lent, permettant à nos clients d'apprécier ce qu'ils découvrent, d'aller à la rencontre de l'autre. Par expérience, nous savons qu'il est stressant de visiter un pays au pas de course. Certes, cela permet de voir plein de choses, mais que retient-on ? Désormais, les voyageurs préfèrent voir moins de choses mais mieux. Nous séjournons dans le même hôtel, à partir duquel nous rayonnons. Cela permet de profiter des équipements des hôtels dans lesquels on descend. Il n'y a rien de plus frustrant que d'arriver dans un hôtel à 23 heures et de ne pas pouvoir profiter de sa piscine parce qu'on repart dès le lendemain matin à 7 heures.

QUI SONT VOS INTERVENANTS ?

Nous avons choisi de faire appel à des personnes connues, comme Frédéric Lenoir, Christophe André ou Christophe Fauré. Pourquoi ? Parce que ce sont des personnalités emblématiques du thème qu'elles abordent (la philosophie et la spiritualité pour Frédéric Lenoir, la méditation de pleine conscience pour Christophe André, le deuil pour Christophe Fauré) et que ce sont des personnes légitimes. Nous avons à cœur de nous positionner dans une logique de sérieux.

Ce choix relève aussi d'une stratégie com-

merciale. Alma Mundi n'est pas encore très connue et il est beaucoup plus facile de réunir des participants autour de personnalités marquantes.

Frédéric Lenoir est le premier à nous avoir fait confiance. Il est tombé amoureux de la Laponie et des aurores boréales. Il faut dire que la destination se prête parfaitement à notre projet car, en Finlande, la nature est encore omniprésente. Et puis il y a la magie de la nuit quand apparaissent les aurores boréales. Il y a là une cohérence globale avec la philosophie que Frédéric Lenoir décline dans ses ouvrages. Le voyage prend une autre couleur et nourrit. Le voyage en Laponie finlandaise qu'il accompagne a tout de suite rencontré le succès : 100 participants la première année, puis 180 personnes en 2016 et 2017, réparties chaque année en deux sessions d'une semaine. Nous en sommes à la quatrième édition du séjour, avec deux départs par an. Ceux de 2019 se sont remplis très vite.

En 2019, nous proposons également un séminaire en Laponie finlandaise avec le thérapeute Christophe André.

QUI SONT VOS CLIENTS ?

La clientèle qui choisit de partir avec nous est essentiellement féminine, bien que cela commence à changer et que désormais nous commençons à avoir des hommes. Rien d'étonnant à cela, car tout ce qui touche le développement personnel concerne essentiellement les femmes.

C'est une clientèle très variée. En termes d'âge, nous accueillons des personnes entre 30 ans et 75 ans pour les séjours en Laponie, un peu plus jeunes pour les séjours en France, comme le week-end "Deuil". Nous accueillons autant de personnes des catégories supérieures que de personnes de catégories plus modestes qui vont économiser longtemps pour venir. Ce sont des voyages à centre d'intérêt. Si la thématique abordée et l'intervenant plaisent, les personnes font tout pour se joindre à nous. Pour ce qui concerne l'origine géographique, un grand nombre de

personnes viennent de la région Île-de-France, mais aussi de toute la France et de pays francophones, comme la Suisse, la Belgique, le Luxembourg ou le Maroc, la Tunisie. Nous n'avons pas encore établi de statistiques précises, faute de temps. En revanche, nous accompagnons nous-mêmes tous nos séjours, ce qui nous permet de bien connaître nos clients.

Les personnes qui décident de faire des retraites dans des ashrams ou autres lieux spirituels ne sont pas forcément intéressées par notre approche. D'une certaine façon, elles ont déjà tracé leur chemin. Nous nous adressons plutôt aux personnes qui ne connaissent pas encore très bien l'environnement du développement personnel, mais qui se posent des questions. Avec nos séjours, elles vont découvrir des approches qui leur permettront de trouver un chemin... ou pas ! J'aime bien l'idée que, en créant un environnement favorable à la réflexion, nous donnons une petite graine à chaque participant. Chacun décide ensuite de la faire pousser ou pas.

Nous tenons à éviter tout dogmatisme, tout point de vue radical, et à rester dans une logique d'ouverture. En Laponie finlandaise, il y a des moments où chacun peut se retirer dans la nature pour se ressourcer, mais il y a aussi des moments de fête. Boire l'apéro avec ses amis n'empêche pas de méditer ! Nous voulons vraiment que cela reste sur un mode léger, pour éviter toute connotation sectaire, et parce qu'on se situe dans le cadre de vacances et qu'il y a toujours un risque de décompensation. Hors cadre, loin de chez soi, on est en perte de repères. Nous ne pouvons donc pas nous engager à faire des séjours trop perturbants car trop initiatiques – parce que, si une personne décompense, nous n'avons pas les armes pour réagir. Et puis, ça reste des vacances ! Nous n'avons pas pour but de transformer les gens, juste celui de leur offrir une bulle et de les initier à quelque chose qui sera peut-être pour eux le début d'un cheminement.

QUELS SONT LES THÈMES QUE VOUS ENVISAGEZ DE DÉVELOPPER ?

Un thème qui me tient particulièrement à cœur est celui de la découverte ou la redécouverte des sagesse anciennes.

En 2017, nous avons organisé un premier séjour en Laponie finlandaise, à la rencontre du peuple Sami, le dernier peuple autochtone d'Europe. Pour ce séjour, nous avons fait appel, grâce à un réceptif local, à des intervenants locaux. Parmi eux, il y avait un éleveur de rennes, petit-fils de chamane qui chantait le *joik*, un chant traditionnel. Nous avons également invité un chercheur qui étudie les symboles chamaniques inscrits sur les tambours des Samis et les compare à ceux figurant sur les sites mégalithiques de la Sibérie, montrant que ce sont des symboles communs.

Pour *Yoga Journal*, nous sommes en train de préparer, avec un réceptif québécois, un séjour au Québec. Dans un premier temps, nous irons à la rencontre des autochtones. Nous avons choisi des hébergements dans deux hôtels gérés par des autochtones qui pourront faire découvrir les rites, expliquer la pharmacopée de leurs ancêtres. Dans un deuxième temps, nous séjournerons dans le spa Eastman, entre Montréal et Québec. Situé en pleine nature, cet établissement propose un concept unique pour favoriser la santé et le mieux-être. Là, les participants pourront se reposer et prendre soin de leur corps.

COMMENT VOYEZ-VOUS L'AVENIR D'ALMA MUNDI ?

Notre objectif est de nous positionner comme le spécialiste des séjours à supplément d'âme pour apprendre à se faire du bien. Je suis convaincue par ailleurs que, quel que soit le projet d'entrepreneuriat que l'on porte, la notion de cohérence personnelle est essentielle, et qu'elle devrait croître encore. Tout entrepreneur doit être légitime dans ce qu'il fait. Par exemple, pour ce qui me concerne, je me sens autorisée à indiquer à quelqu'un des jalons pour avancer dans son cheminement parce

que je suis moi-même dans un cheminement personnel. J'ai commencé par la Finlande parce que je suis d'origine finlandaise et que c'est aussi un moyen pour moi de retrouver mes racines. Quand j'ai commencé à développer des voyages au Québec, je me suis rendu compte qu'il y a une énorme communauté de Duhamel au Québec ; il y a même un village Duhamel. Le hasard, si c'en est un, réserve quelquefois des surprises.

Pour rester cohérente avec mes convictions, j'ai adhéré il y a un mois et demi au mouvement "1% pour la planète", avec l'engage-

ment de reverser 1% du chiffre d'affaires d'Alma Mundi à des associations de défense de l'environnement. Pour limiter au maximum notre bilan carbone, nous développons prioritairement des séjours en France, même si nous allons continuer à proposer quelques voyages exceptionnels. Il faut arrêter de courir le monde : la France dispose d'une richesse incroyable, souvent méconnue de ses habitants. J'aime beaucoup l'idée de voyager près de chez soi, voire dans sa propre ville.

PROPOS RECUEILLIS PAR CLAUDINE DESVIGNES



Conférence de Frédéric Lenoir lors d'un voyage Alma Mundi au Québec

© Alma Mundi



© Syda Productions