



Den blå Sitelle-pist byder på tilbagelænet skiløb ned mod Meribel. Foto: Michael Brüel



Der arbejdes intenst i køkkenet på La Bouitte. Det er far, René Meilleur, til venstre, sønnen Maxime til højre centralt i billedet. Foto M. Cellard

anden side dalen, hvor sultne puddehunde for længst har overbroderet den hvide flade med ottetalssving.

En rejse værd

Der findes næppe mange restauranter med tre michelinstjerner, som tager imod gæster iført skitøj og tunge alpinstøvler, tillader en bulldog med skæve tænder at sove under bordet, mens dens mennesker spiser middag, eller tager det som en selvfølge, at gæsternes påklædning er mere casual end chic.

Men sådan er stilen på det kombinerede boutiquehotel og michelinrestaurant **La Bouitte**, der ligger i nabobyen St. Marcel. Og sådan har den været siden **René** og **Maxime Meilleur**, far og søn, fik deres første stjerne

i 2003. "Vi er jo i bjergene," som René Meilleur siger.

Den familiedrevne restaurant med tilhørende hotel og spa spreder sig i et stort, moderne chalet af kampesten og træ. Man kan løbe hertil på ski eller blive hentet – og bragt af en af La Bouittes medarbejdere.

Vi har valgt den sidste løsning og sidder nu i restauranten med kig til gedigne tømmerkonstruktioner i loftet og en indretning, der er rustik på den simple, alpine måde. Og lader os så ellers overraske af det utroligt præcise og enkle Meilleur-køkken, der henter inspiration i det traditionelle savoyardiske køkken. Dét er bestemt en rejse værd.

rejser@borsen.dk

Der findes næppe mange restauranter med tre michelinstjerner, som tager imod gæster iført skitøj og tunge alpinstøvler

”



Borgmesterkontoret til højre har slået tonen an for den dæmpede farveskala, der er tilladt på husene i Saint Martin de Belleville. Foto: Michael Brüel



Der er ikke overfyldt i Kamalayas lille badebugt, hvor gulklædt personale sørger for håndklæder, koldt vand, varm ingefærte og i det hele taget holder øje med alles wellness. Foto: Judith Betak



De store gæstevillaer ligger nærmest gemt væk i beplantning, og en del af dem har privat pool. PR-foto



De mange Kamalaya-bygninger på klippesiden over den lille strandbugt ligger næsten gemt i den

Velvære uden asketiske tilsta

I jagten på en komplet detox lægger man mobilene væk og får fjernet både stress og myoser på spa- og behandlingsresortet Kamalaya på den thailandske ø Koh Samui

Af Judith Betak

“Benyt ikke digitale enheder i resorters fællesarealer,” står der på små skilte. Brug af mobil og netadgang henvises til ens værelse, hvor der i øvrigt skal betales for adgang til wi-fi.

“Vi er ikke et business-hotel, hvor et hurtigt og gratis internet er nødvendigt. Med den mindre betaling håber vi, at gæsterne minimerer deres forbrug eller helt undgår at være på nettet og oplever, hvad det betyder,” lyder forklaringen på **Kamalaya Wellness Sanctuary and Holistic Spa** på den thailandske ø Koh Samui.

Med denne digitale detoxholdning plus ord som refugium og holistisk i navnet kunne man tro, at der hersker en lettere helsefanatisk stemning på stedet. Det er nu langt fra tilfældet.

Man bliver ikke “sat på kur” med allehånde afsavn. Der er menukort, og man vælger selv i hvor høj grad, man

vil følge de forslag, som lægen giver ved opholdets indledende helbredstjek, hvor man taler om, hvilke forventninger man har til sit besøg på Kamalaya.

Resortet er røgfrit – dog med to rygeområder. Og selv om der ikke er bar, kan man købe øl, vin og drinks i restauranterne. Men vinkortet skal man spørge efter. Det er kortet med diverse frugtjuicer, der deles ud sammen med menukortet.

“Det er voksne mennesker, der kommer her. De kan selv vælge, omend det sunde og indbydende alternativ fylder mest her. Ingen bryder sig om at få forbud trukket ned over hovedet, og på den måde er en ændring i livsstil heller ikke holdbar. Den skal man vælge og opdage selv,” mener **Linda Schneegass**, PR-ansvarlig i Kamalaya.

Bag Kamalaya-konceptet står ægteparret **Karina** og **John Stewart**. Hun er mexicansk-amerikansk og uddannet diætist og doktor i kinesisk medicin, og han er canadier med en fortid som bud-

Det er voksne mennesker, der kommer her. De kan selv vælge, omend det sunde og indbydende alternativ fylder mest her

”

dhistisk munk og yogainstruktør i en ashram. Det var ham, der valgte grunden i Laem Set i Koh Samuis sydøstlige hjørne, for her, hvor der er en klippehuse, som munke tidligere benyttede til meditation, følte han en helt speciel fred.

Parrets plan var at bygge et spa-resort, hvor Østens årtusind år gamle teorier og behandlingsmetoder er ført ind i vor tid i moderne rammer, og med den hoteluddannede schweizer **Marc-Antoine Cornaz** som tredje part blev deres koncept komplet.

Rens ud i spaen

Kamalaya åbnede i 2005. Der er 76 værelser, og der kommer ikke flere, for så forsvinder intimiteten, siger ejerne. Her er 350 ansatte, hvor lidt over 100 arbejder med behandlingerne i den store spaafdeling.

Detoxpakken, hvor man får rensset giftstoffer ud, får plejet kroppen og introduceret bedre vaner, har i mange



frodige vegetation over en lille strandbugt. PR-foto



Man behøver bestemt ikke ligge stille under sit ophold på resortet. Yoga er en af de mange fællesaktiviteter, der tilbydes. PR-foto



Der tilbydes en række forskellige asiatiske behandlinger; kinesiske, thailandske og her indisk ayurveda-massage. PR-foto

nde på Koh Samui

år været den mest populære blandt resortets gæster. Den er dog ved at blive indhentet af "stress and burn out", som kombinerer kost, afslappende og oprettende behandlinger samt stresshåndtering bl.a. med meditation og åndedrætsøvelser.

"Mange af vores gæster har allerede en sund livsstil og vil dyrke den med yoga og sund kost i ferien. Andre vil bare forkæle sig selv, men flere kommer af en årsag. De kan være stressede og udkørte og søger ny energi og redskaber til at holde en ny livsstil, eller de står ved en skillevej i deres liv og trænger til ro og eftertanke – det kan være en skilsmisse, karriereskift, tab af job eller måske efter et dødsfald," fortæller Linda Schneegass.

Mental healing og balance

William fra London er en af dem med en "årsag". Han fortæller, hvordan han har solgt sin virksomhed.

"Jeg arbejdede med helse. Det var en

sund forretning, bare ikke for mig. Jeg kunne mærke, at den havde brændt mig helt ud," fortæller han og siger, at han ikke ved, hvad han skal nu. Foreløbig skal helbredet have et boost, så kommer idéerne nok.

Det fysiske og psykiske går hånd i hånd i den holistiske helhedsopfattelse. Sammen med resortets læge fastlægges det individuelle mål for ens ophold. I mit tilfælde er det at komme over en længere stresset og følelsesfuld periode og vise vejen til, hvordan jeg opretholder en balance.

Når det gælder kosten skal jeg så vidt muligt vælge de vegetariske detoxretter, men tilføje ekstra protein. De er på menukortet som 100 grams anretninger af fisk, skaldyr eller lam eller struds.

Motionen kan f.eks. foregå i hotellets fitnesscenter. Ellers er der pool til svømning og vandaerobic, yoga, tai-chi – og instruktører til det hele, og der er morgenvandreture. Men jeg frarådes at løbe, som jeg ellers havde planlagt. Det

76

værelser står klar til at tage imod gæsterne på Kamalaya sparesort

går ikke godt i spænd med afstresning.

Spændte muskler og myoser behandles med thailandske og indiske ayurveda-massager, akupunktur, healing og dampbade, og jeg får instruktion og redskaber til at holde stressen i ave: meditation og pranayama, som handler om at kontrollere sit åndedræt og dermed sine energier.

Dagene glider let i den grønne spa-oase. Der er næsten fyldt op i de rummelige, velindrettede huse eller lejligheder, som gemmer sig mellem træer, planter og blomster, får jeg at vide. Men der virker ikke det mindste overfyldt på resortet.

Folk læser, taler og slapper af under en parasol på den lille strand. De hører foredrag, deltager måske i en aktivitet – som f.eks. maling og kokkeskole. Eller også sidder de bare helt stille og lader Kamalaya gå i sjælen – det er ikke spor svært.

rejser@borsen.dk

FAKTA Rejsen til Koh Samui

REJS FRA KØBENHAVN med fly f.eks. **Thai Airways** via Bangkok eller **Singapore Airlines** via Singapore. Fra Samui lufthavn er der ca. 40 minutter i bil til Kamalaya.

KAMALAYA HAR 76 værelser i forskellige kategorier fra villaer med egen pool, villaer med have eller haveudsigt til villaer med flere lejligheder med havudsigt.

REGNSÆSONEN ER I oktober-november.

BØRSEN VAR INVITERET af Kamalaya Resort, der betalte fly og ophold.