

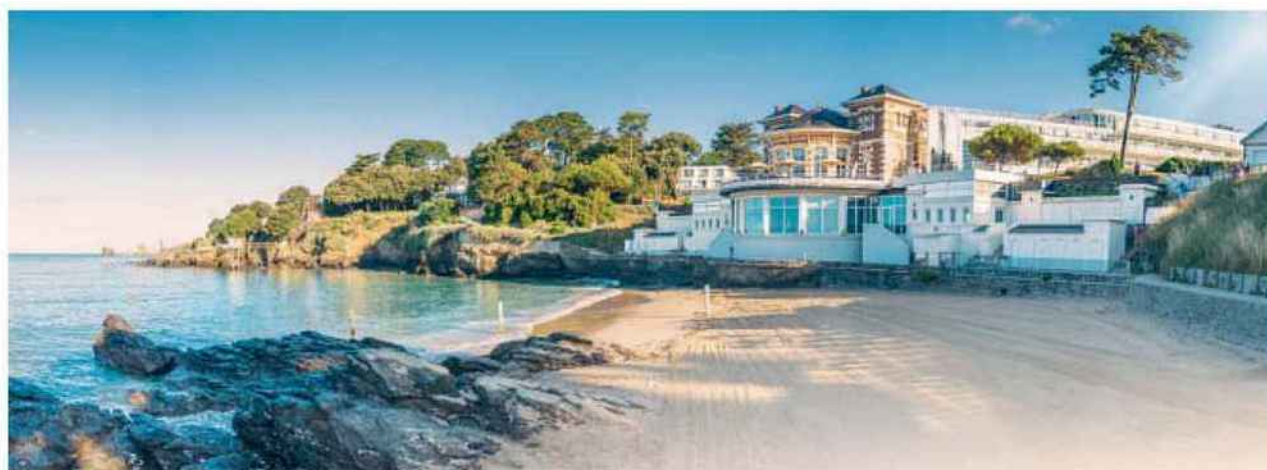


guide

48 HEURES (OU PLUS) POUR SE RETROUVER

PAR
LAURENCE GOUNEL

Dernière ligne droite avant les bouées licorne à gonfler et les tablées de douze au petit-déj. Raison de plus pour se réserver d'ores et déjà quelques jours rien que pour soi avant l'ouragan estival ou dès la rentrée.



[01]

Thalasso sportive

Où ? À Pornic, au sud de la Bretagne, dans une thalasso surplombant l'océan et la petite plage de La Source.
Le principe ? En 6 jours et 23 soins au total, la nouvelle cure Tempo Sport permet de retrouver une hygiène de vie et une pratique sportive adaptée pour ceux qui ont décroché. Après une consultation médicale avec test de Ruffier, on enchaîne avec un Bodyscan (mesure de la santé physiologique de l'organisme) et des marches matinales encadrées. On alterne ensuite les séances de coaching individuel, de stretching et relaxation, de cryothérapie ou de détox infrarouge, les bains hydro-

massants aux algues, les jets pression et les séances de lit à vibration, des massages kiné ou shiatsu du dos, des massages exclusifs et une consultation diététique. Un bilan de fin de cure clôt le séjour.

L'hébergement : des chambres contemporaines (pour la plupart rénovées en 2017), toutes dotées d'une terrasse.

Bonus : le coaching vraiment sur mesure, l'accès à toutes les infrastructures – notamment au parcours aquatique de 350 m² en eau de mer chauffée à 33°C –, les ateliers diététiques et la possibilité de découvrir une alimentation détox autour des algues. [01]

À partir de 1 926 € par personne en demi-pension, soins inclus.

—
thalassopornic.com

Déconnexion au grand air

Où ? Dans l'un des plus beaux hôtels d'Irlande, The Europe Hotel & Resort, au bord du lac Lough Leane, à Killybegny dans le Kerry. À la clé, le plus grand spa du pays avec 19 cabines de soins, une fontaine de glace, des douches vapeur et trois piscines dont une d'eau salée.
Le principe ? Ici, pas de programme à suivre à la lettre, on parle plutôt de déconnexion à la carte et en mode grands espaces. On profite d'une consultation personnalisée, de bains quotidiens dans la Vitality Pool avec jets de réflexologie, fontaines de massage pour la nuque et lits à bulles drainants qui, à répétition, agissent sur le stress et



détox

les tensions accumulées. On expérimente ensuite les enveloppements antifatigue à l'argile, gingembre, réglisse et graines de moutarde, puis différents soins corporels. L'après-midi ? On alterne les runnings dans le parc national de Killarney, les trekkings dans le Gap of Dunloe, les séances de tai-chi ou de coaching perso, la pêche (matériel fourni gratuitement) et les itinéraires à vélo, à poney (à disposition gratuitement) et à cheval autour du lac.

L'hébergement : plusieurs fois récompensé, cet hôtel contemporain s'offre l'une des plus belles cartes postales d'Irlande en bord du lac de Killarney, au pied des montagnes McGuillicuddy. Un bon mix entre un séjour reset dans un spa de pointe signé ESPA et un mi-temps sportif au milieu de paysages grandioses. À partir de 255 € la chambre double, soins à la carte.

theurope.com

Jeûne en pleine nature

Où ? Dans un campement perché sur les collines du Vercors, au-dessus d'une mer de nuages, au beau milieu des alpages et des rocheuses de la Drôme. Le « centre origine » de La Pensée Sauvage, expert du jeûne.

Le principe ? Une détox adaptée à chacun avec trois options possibles : liquides uniquement, monodiète de fruits de saison ou trois repas sauvages d'inspiration végétale. Et, chaque jour, un réveil corporel et méditatif, une randonnée de 4 à 5 heures suivie ou pas d'un pique-nique, des ateliers au choix (cuisine végétale, découverte des écosystèmes environnants...), un soin à la carte et une soirée thématique.

L'hébergement ? Des petites tentes individuelles ou à partager en couple, posées en pleine nature avec un panorama à 360°.

Bonus : la détox digitale imposée par un campement sans électricité et les veillées conviviales autour du feu quand la saison le permet.

Le souvenir ? Celui d'un paysage à l'abri des bavardages pour un séjour au son de la nature, avec dans le viseur chamois, chevreuils et faucons pèlerins.

On aime : le coup de fil 15 jours avant pour faire le point sur notre forme, les conseils pour réduire notre alimentation petit à petit 5 jours avant le départ et jusqu'au jour d'arrivée.

À partir de 1 800 € 6 jours/5 nuits avec les activités, mais sans les soins ni le trajet A/R.

lapenseesauvage.com

Retrouver le sommeil

Où ? Au Marbella Club, une institution de la Costa del Sol espagnole. Le mix idéal entre hôtel de charme confidentiel et spot wellness proposant 800 m² de spa thalasso.

Le principe ? Deux, quatre ou sept jours de retraite Cleanse and Purify pour retrouver une certaine sérénité et des nuits réparatrices. Après une première consultation sur le style de vie et l'alimentation de chacun, trois repas quotidiens personnalisés incluant les probiotiques rythment les séances d'enveloppements et drainages lymphatiques manuels, de réflexologie, de massages sous l'eau et les rituels détox intensifs.

L'hébergement : autrefois repère de toute la jet-set, mais désormais accès sur le bien-être et kids friendly, ce beach resort mythique de Marbella a su se renouveler en conservant un esprit bohème chic. Chambres très déco. **Bonus :** la cure Destress et Un-wind, qui cible d'avantage les déséquilibres liés au stress chronique, est aussi l'une des plus réputées d'Europe.

À partir de 1 100 € 3 jours/2 nuits en pension complète.

marbellclubwellness.com



1021

Vaincre le stress

Où ? En Italie, dans un resort ultra contemporain dédié au bien-être et surplombant le lac de Garde. Au total, 11 hectares de jardins en terrasse, une grotte feutrée et une piscine à débordement suspendue entre ciel et lac.

Le principe ? Cinq jours minimum pour anéantir les effets du stress en corrigeant sa posture, en rééquilibrant les énergies et en reprenant du muscle. Une méthode pointue inspirée de la médecine chinoise et combinée à la Western Scientific Research. Après une consultation énergétique, tous les menus sont personnalisés et suivis d'une marche dans le jardin botanique, de séances d'ostéo-kinésiothérapie, d'un programme phytothérapeutique précis, de massages tuï na agissant sur la posture via les cinq points d'énergie, de moxibustion (traitement de points d'acupuncture par la chaleur), d'ostéo crânienne, de réflexologie, de séances en piscine d'eau salée et de coaching sportif quotidien.

L'hébergement : des chambres au chic minimaliste et ultra confort, toutes avec vue sur le lac, dans un hôtel écologique dont l'architecture se fond complètement dans l'environnement.

Bonus : deux tables de haute volée championnes du régime méditerranéen, une trattoria, un pool bar avec une vue à couper le souffle et un vrai bar à cocktails. LE spot healthy des épicuriens.

2 500 € par personne en Junior Suite pour 5 nuits en pension complète à deux, incluant les activités. | 02 |

lagodigarda.lefayresorts.com

Détox complète

Où ? Au château du Launay, à Ploërdut très exactement, au milieu d'un domaine de 240 hectares avec haras, potager et piscine couverte.

Le principe ? Quatre ou sept jours pour une détox à la carte et une batterie de soins complète. Outre un régime alimentaire adapté à chacun selon les cinq pratiques diététiques d'intensité progressive – cures saveurs, végétale, monodiète, jus ou jeûne –, on aide ici le corps à se régénérer avec la randonnée, la sophrologie, la réflexologie, la chiropractie et des soins personnalisés en iridologie, ayurvéda, shiatsu et ostéo tissulaire.

Journée type : séance de sophrologie ou de méditation, stretching ou jala neti (soin yogi de nettoyage du nez) et marche en pleine nature de trois heures avec un écologue. L'après-midi est consacré aux soins – massages thaï, lomi lomi, lymphatique drainant, shiatsu, chiropraxie, irrigation du colon... Le soir, bouillon et introspection.

L'hébergement ? Des chambres doubles spacieuses au charme bourgeois et au confort digne d'un bel hôtel qui nous laisse l'impression de combiner enfin le cadre et le standing d'un séjour de charme tout en remettant les compteurs à zéro.

Bonus : l'accompagnement par un naturopathe pendant toute la durée du séjour, l'accès à tout moment au spa, au hammam et au sauna.

À partir de 680 € la cure de 4 jours en chambre double avec les randonnées, séances de yoga et sophrologie, les ateliers culinaires et naturopathes. Soins à la carte.

chateaudulaunay.fr