



6 ADRESSES

pour se purifier corps et âme



HOSTELLERIE LA CHENEAUDIÈRE **LE SOIN BIEN-ÊTRE** **AUX ROULEAUX DE BOULEAU**

LE CONCEPT. Un massage bien-être au macérat huileux de fleurs de calendula bio. La nuque, le dos, les jambes et les pieds sont travaillés à l'aide de rouleaux en bois de bouleau des forêts de la vallée de la Bruche, là où est situé ce Relais & Châteaux 5 étoiles, entre Strasbourg et Colmar.

POURQUOI ON Y VA. À la sortie de ce printemps particulièrement éprouvant, non seulement on a besoin de forêt mais aussi d'effacer la fatigue et de se redynamiser. Grâce à cette technique originale, les tensions sont dissipées, et le corps drainé. On en profite pour s'offrir un petit week-end au cœur de l'Alsace avec parenthèse au spa (notamment dans des saunas au foin et un bassin au biotope naturel).

170 C les 40 minutes. 3, rue du Vieux-Moulin, 67420 Colroy-la-Roche. cheneaudiere.com

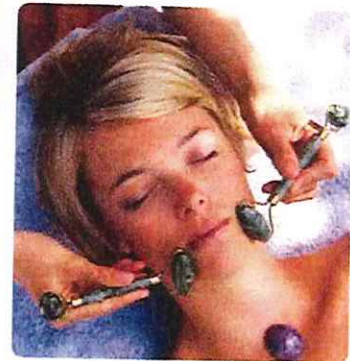


YUJ YOGA STUDIO PARIS **LE COURS DE YIN DETOX**

LE CONCEPT. Du yoga sous des lampes infrarouges pour bénéficier des bienfaits de la chaleur, une technique découverte au Japon, dans les années 1960. Elle permet d'accentuer la sudation et donc d'évacuer 97 % des métaux lourds et des toxines comme le tabac ou la pollution.

POURQUOI ON Y VA. La pratique est accessible à tous niveaux. Pas besoin d'être maître yogi. Dans une salle éclairée uniquement à la bougie, sous une douce chaleur enveloppante, on se reconnecte petit à petit à son corps, les muscles sont assouplis en profondeur et la fatigue s'envole. Un vrai moment de lâcher-prise dans un cocon apaisant.

30 C la séance. 68, rue des Martyrs, 75009 Paris. yuyogastudio.com



AUX FERMES DE MARIE **LE SOIN SIGNATURE BOL D'AIR PUR**

LE CONCEPT. Ce soin complet du visage associe manœuvres manuelles, galets de basalte chauds et rouleaux de jade frais pour stimuler la circulation lymphatique par un effet de chaud et froid. L'idée ? Détoxifier les peaux urbaines et stressées. D'autant que le protocole inclut également un modelage du dos pour assurer un maximum de détente.

POURQUOI ON Y VA. Rien n'est plus revitalisant que des vacances d'été à la montagne. Ce soin dégrise le teint de façon spectaculaire. Cette adresse pionnière du bien-être green à l'inégalable esprit cocooning fête ses 30 ans cette année. L'occasion également de découvrir leur gamme de soins Pure Altitude aux actifs naturels.

145 C les 80 min. 163, chemin de la Riante-Colline, 74120 Megève. fermesdemarie.com



► 26 juin 2020 - N°8 - Edition Hors Série



SPA LILY OF THE VALLEY PROGRAMME DISCOVERY

LE CONCEPT. Dans ce nouvel hôtel designé par Philippe Starck, les efforts sont focalisés sur le contrôle du poids via trois axes : le sport, le suivi diététique et les soins. Après un bilan d'arrivée, tout est mis en place pour alléger autant le corps que l'esprit : suivi naturopathique, consultation d'ostéopathie, cours de sport, séances d'art énergétique, protocole amincissant, séances de pressothérapie, massages ayurvédiques, soin du visage et détoxification du cuir chevelu. Un programme plus que complet.

POURQUOI ON Y VA. D'abord pour le cadre exceptionnel avec vue sur la Méditerranée. On se sent aussi bien au cœur du village wellness que sur la plage de sable fin de Gigaro ou dans la forêt du cap Lardier. Ensuite parce que le programme est plus que complet et n'occulte pas le mental. Enfin, pour le choix des experts choisis (Biologique Recherche, Cut By Fred...)

2100 € les 4 jours en formule Découverte.
Colline Saint-Michel, quartier de Gigaro,
83420 La Croix-Valmer. lilyofthevalley.com

PHOTOS CAMILLE MOIRENC/S. P. E.T.S. P.



HÔTEL BARRIÈRE LE NORMANDY CURE JEÛNE ET DÉTOX

LE CONCEPT. Ce programme siglé Aerial Wellbeing For The Future allie énergétique chinoise ancestrale, jeûne, alimentation vivante et technologie de pointe pour régénérer le corps et l'esprit. Au programme : massage drainant au mélange d'huiles essentielles détox, soin neurosensoriel reposant sur des fréquences sonores et visuelles ciblées ou encore bain de pieds ionisant qui stimulent, détoxifient et réénergisent l'organisme.

POURQUOI ON Y VA. À deux heures de la capitale, cette cure répartie sur 7 jours et 6 nuits se construit vraiment en fonction des besoins de chacun. Du sur-mesure qui permet de travailler sur la perte de poids, la clarté mentale, la réduction du stress, la meilleure performance physique et cognitive, ou encore l'amélioration de troubles digestifs, du sommeil et de la résistance immunitaire. Le tout avec un menu qui n'oublie pas d'être gourmand et la possibilité de jeûne intermittent.

38, rue Jean-Mermoz, 14804 Deauville.
hotelsbarriere.com



LA PENSÉE SAUVAGE SÉJOUR JEÛNE ET RANDONNÉE

LE CONCEPT. Dans le Vercors, à 700 mètres d'altitude, ce séjour jeûne et randonnée propose quatre options (jeûne, en douceur avec des monodiètes de fruits, végétale ou gourmande) pour prendre rendez-vous avec soi. Le tout accompagné par un naturopathe. Les journées sont réparties entre éveil matinal et corporel, ateliers de méditation et de cuisine, soins à choisir parmi un large éventail, randonnées et accès au spa.

POURQUOI ON Y VA. Pour se couper de tout, en particulier de la vie urbaine, se retrouver avec soi-même, se ressourcer en pleine nature. Un moment d'échanges, de partage et de reconnexion intérieure imaginé par les fondateurs, Maëlys et Thomas, tous deux experts en naturopathie. Un séjour sur mesure pour celles qui n'ont pas peur de la vie simple et spartiate.

Domaine de la Pierre Blanche,
26400 Plan-de-Baix. lapenseesauvage.com