



CORPS & ESPRIT
NOS SPOTS DĒTOX
100% ĒVASION!



AU BORD
DE L'EAU OU À
LA CAMPAGNE,
SPORTIFS OU RELAX,
CES 15 SÉJOURS
PROPOSENT TOUS
UNE REMISE EN
FORME HOLISTIQUE.
L'IDÉE ? PURIFIER
LE CORPS TOUT EN
APAISANT L'ESPRIT.

PAR JULIE PUJOLS BENOIT

1 CUISINE BOTANIQUE À LA MAISON GUÉRARD

Biberonnées à l'art du bien manger, Eléonore et Adeline Guérard, filles du célèbre chef aux trois étoiles, créent des retraites holistiques au sein de l'établissement familial à Eugénie-Les-Bains, dans les Landes. Le principe ? Des séjours détox qui mixent jeûne végétal thérapeutique, rééquilibrage alimentaire et soins du corps, le tout orchestré par un savoir-faire hôtelier haut de gamme. Au gré de bouillons, de bols végétaux et de cocktails, on découvre une autre façon de manger, aussi légère que gourmande. Au choix, deux formules, une détox light de 6 jours avec menus healthy, yoga et marche, et une autre de 10 jours, idéale pour les habitués du jeûne, avec monodiète d'une journée et jeûne de 6 jours. Quel que soit le programme choisi, l'idée est de se ressourcer en plein cœur de la nature, de déconnecter et d'améliorer son sommeil. Le plus ? Les ateliers et conférences afin de réapprendre à se nourrir et les consultations avec des professionnels de santé (coachs sportifs, diététiciens, hydrothérapeutes, kinés...) pour une prise en charge complète.

> **ON Y VA ?** Détox botanique 6 jours/6 nuits à partir de 2 250 €/personne, retraite jeûne botanique 10 jours/10 nuits à partir de 3 990 €, en chambre double, tout compris. Les Prés d'Eugénie, Maison Guérard, Eugénie-Les-Bains (40). Réservations au 05 58 05 06 07 et sur sources-healingholidays.com



GREGOIRE KALT, CAMILLE MOIRENC.

2 SOIN DU MICROBIOTE EN CORSE

Niché dans une anse de Porto Vecchio, l'hôtel Cala Rossa propose une expérience inédite dès le mois d'avril, axée sur la pleine conscience et la slow life. Le principe ? Rééquilibrer le microbiote intestinal et déstresser, en savourant les plaisirs des bords de mer. L'alimentation devient légère et énergétique avec des petits déjeuners healthy, des déjeuners à composer chaque matin avec le chef, en fonction de la cueillette du potager et de ses envies, et des dîners à base de consommés de légumes et d'infusions du jardin. Dès le deuxième jour, on se sent redynamisé ! C'est là que le coach sportif entre en jeu avec des réveils musculaires, des séances de yoga sur le ponton face aux montagnes de l'Alta Rocca et de la marche pieds dans l'eau sur 3 kilomètres de plage. Après l'effort vient le réconfort, grâce aux 5 soins corps et visage de 50 minutes au Spa Nucca, réalisés avec des produits home made.

> **ON Y VA ?** À partir de 2 350 €/personne, en chambre double 6 nuits/5 jours de soins, tout compris. Cala Rossa, Lecci (20). Réservations sur hotel-calarossa.com



4 REBOOT SAISONNIER DANS LE VAUCLUSE

La créatrice de voyages bien-être Victoire Spoerry a eu la bonne idée de concevoir des retraites sur mesure, destinées à une clientèle urbaine et stressée. Le concept ? Le programme Endless Summer propose de maximiser les effets de l'été pour mieux vivre la rentrée, tandis qu'A Booster for Winter aide à booster son immunité pour l'automne et l'hiver. Quant au lieu, ce n'est autre que le sublime hôtel 5 étoiles Crillon-le-Brave, en face du mont Ventoux. Pour coanimer les ateliers bien-être et nutrition, Victoire est accompagnée de Laurie-Anne Duval, naturopathe et conseillère en santé naturelle. Tous les jours, les repas végétariens sont concoctés par la cheffe Anissa Boulesteix, et on se fait du bien dès le matin : réveil énergétique et méditation dynamique, marche afghane vitalisante, astuces de santé naturelle alliant naturopathie et médecine chinoise, qi gong et do-in (technique d'auto-massage).

> **ON Y VA ?** Séjour bien-être et nutrition sur mesure, 4 jours/3 nuits, 1180 €/personne en chambre double, tout compris. Place de l'église, Crillon-le-Brave (84). Réservations sur reservations@crillonlebrave.fr

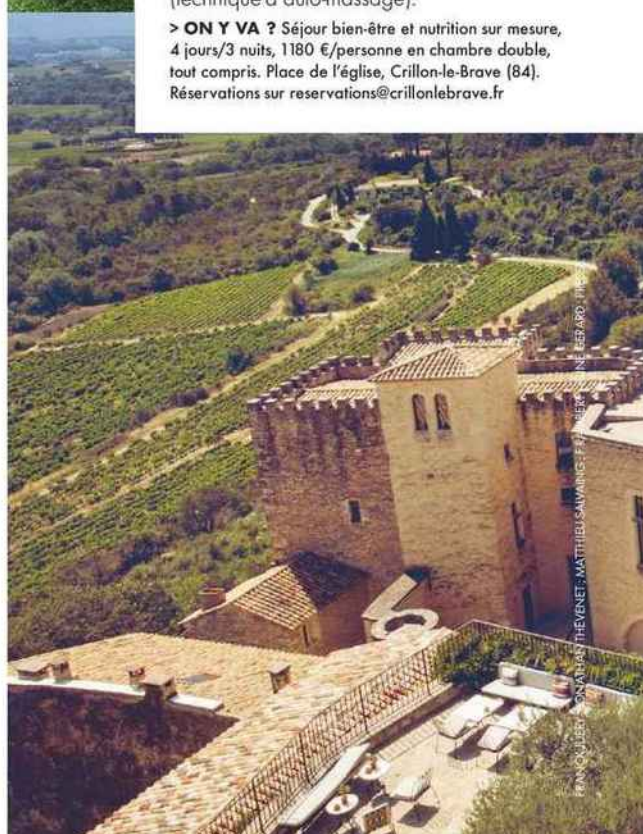


3 DÉTOX GASTRONOMIQUE EN BOURGOGNE

Idée lumineuse que d'avoir imaginé un spa s'intégrant parfaitement au Relais Bernard Loiseau à Saulieu, halte gastronomique mythique, au cœur du Morvan et de la Côte-d'Or ! Dès que l'on pénètre dans ce haut lieu du « bien-manger », le temps s'arrête. Il suffit d'un regard sur le jardin joliment arboré pour s'évader, et de quelques pas depuis les chambres de l'hôtel 5 étoiles pour profiter des installations flambant neuves du spa (1500 m² dédiés aux

bien-être !), logé avec délicatesse dans une extension construite en bois du Morvan avec ruches sur le toit, telle une hutte de luxe en pleine campagne. À l'intérieur, massages drainants et revigorants, parcours aquatique digne d'une thalasso professionnelle – aquavélos, alcôves massantes, cabane à air marin et douches tropicales pour les frileux. Dehors, même l'hiver, on se délasse dans un bain bouillonnant, comme au Japon. C'est aussi à table que l'on se refait une santé, grâce aux prouesses du menu végétal de la nouvelle cheffe de la Villa Loiseau des Sens, Virginie Jacquet, passée par le restaurant 2 étoiles du Relais Bernard Loiseau. Dans un décor zen et moderne, tout en bois et tapisseries, les assiettes misent sur la légèreté mais aussi sur l'excellence des produits locaux : le menu végétarien, qui revisite la tomate aux baies de sureau sauvages de Bourgogne ou le poireau rôti, est épatant. On se laisse tenter par la poire caramélisée et son sorbet de poire, crémeux de foin à l'émulsion de fève tonka. Résolument, ici, détox rime avec plaisir !

> **ON Y VA ?** Séjour gourmand avec spa et soin à Loiseau des Sens, 499 €/nuit pour 2 personnes en chambre supérieure avec petits déjeuners, menu en 3 services à Loiseau des Sens, accès illimité au spa et un soin du visage Decléor. Villa Loiseau des Sens, 4, avenue de la Gare, Saulieu (21). Réservations sur bernard-loiseau.com





5 NATUROPATHIE ET SPA AUTOUR DU LAC LEMAN

Le Beau Rivage, un hôtel spécialisé dans le bien-être depuis cent soixante ans, inaugure cette année son nouveau spa Cinq Mondes. Niché dans un écrin de verdure, il propose un parcours sensoriel étonnant au milieu de matières organiques telles que le chêne, l'eau, l'or et la pierre. L'idée ? Profiter d'un séjour pour réharmoniser le corps et l'esprit grâce à des soins (modelage immersif musical, hammam, rituel ayurvédique...), du sport (cours de yoga), de la méditation mais aussi des consultations de naturopathie. La spécialiste Dimitra Kontoyannatos propose un bilan de santé pour rechercher les causes des éventuels déséquilibres (problèmes de transit, douleurs chroniques, prise de poids...). Ensuite, elle établit un programme avec des exercices physiques destinés à gérer ses émotions mais aussi des recommandations alimentaires, que l'on peut appliquer immédiatement grâce aux menus ultra-équilibrés proposés par l'établissement : petits déjeuners à base de superfood et de jus, produits sans gluten ni lactose, possibilités de déjeuners et dîners vegan ainsi qu'une sélection de cocktails healthy en chambre.

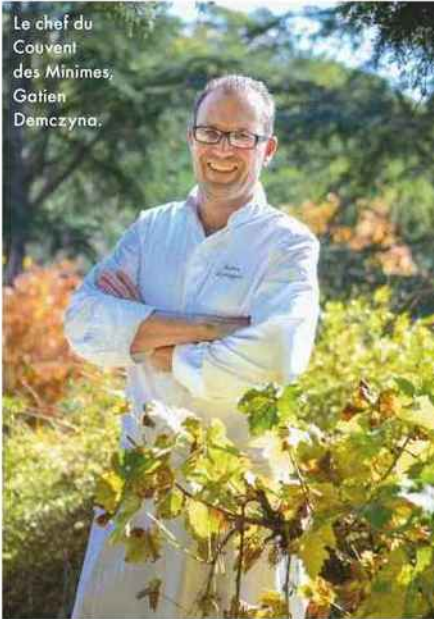
> **ON Y VA ?** À partir de 730 € la nuit/2 personnes avec petits déjeuners et 2 soins de 50 minutes au spa. Beau Rivage Palace, Chemin du Beau Rivage, Lausanne (Suisse). Réservations sur brp.ch



6 PARENTHÈSE VEGAN DANS LES ALPES PROVENÇALES

Pionnière de la naturopathie et à l'origine d'une célèbre méthode bien-être, Hildegarde de Bingen prônait déjà au Moyen Âge les vertus de l'épeautre. Une céréale ultra-riche en fibres, en magnésium et en protéines, pauvre en gluten, aux effets coupe-faim, anti-âge et antiallergique, que le chef du Couvent des Minimes, édifice provençal du XVII^e siècle abritant un hôtel design de charme, a décidé de mettre à l'honneur dans ses plats le temps d'un week-end détox. Au menu, beaucoup de légumes locaux, mais aussi, donc, un risotto au petit épeautre, du pain à la farine de petit épeautre... Parallèlement, pour se dépenser pendant 2 jours, on file à la salle de fitness et on joue au tennis en extérieur. Sans oublier de se prélasser au spa, où sont proposés les produits L'Occitane.

> **ON Y VA ?** Offre végétarienne, travail du petit épeautre au Couvent des Minimes, 530 € la nuit /2 personnes avec petits déjeuners et accès au spa. Rue les Jeux, Mane (04). Réservations sur couventdesminimes-hotelspa.com



Le chef du
Couvent
des Minimes,
Gaiien
Demczynna.



7 MONODIÈTE, SOPHROLOGIE ET RANDONNÉE À CASSIS

Dans une superbe propriété provençale au bord de la mer, Marie Treppoz, naturopathe, organise des longs week-ends détox, accompagnée de plusieurs professionnels du bien-être (sophrologues, masseurs, énergéticiens). Le but de ces mini-séjours ? Retrouver la forme en trois points : apprendre à bien manger, découvrir le plaisir de l'activité physique et savoir s'ancrer dans l'instant présent pour mieux gérer ses émotions. Ainsi, les participants (néophytes ou habitués du jeûne) suivent une méthode à base de monodiète, cuisine vegan et jus pressés, et apprennent les fondamentaux de l'alimentation saine grâce à des cours théoriques. Côté sport, l'objectif est de s'y mettre en douceur en pratiquant le vélo, le yoga et la marche à pied. Enfin, la sophrologie est à l'honneur pour s'apaiser et vivre davantage en pleine conscience. Le point fort du séjour ? Il se déroule en petits groupes, dans l'intimité, puisque la maison ne dispose que d'une dizaine de chambres au total (toutes dotées d'une salle de bain privative).

> **ON Y VA ?** Week-end détox, à partir de 1085 € /personne tout compris, du 27 février au 2 mars, du 15 au 18 avril, du 14 au 17 octobre. Domaine de Canaille, chemin du Revestel, Cassis (13). Réservations sur my-detox.fr ou par mail à marie@domainedecanaille.com.



8 REMISE EN FORME À LA BAULE

Véritable concentré d'oligo-éléments et de minéraux, la mer est la base du nouveau programme de remise en forme de l'hôtel Royal Barrière, Mon Odyssée Santé. L'objectif ? Réduire le stress, enrayer les douleurs chroniques et améliorer le sommeil. En amont du séjour, on téléconsulte un médecin afin de déterminer ses besoins, et il nous oriente ensuite vers un ou des spécialistes, coach sportif, diététicien ou kiné, que l'on rencontre aussi en visioconférence. Sur place, on enchaîne les soins concoctés par l'équipe, après avoir réalisé un bilan nutritionnel complet. Au programme, massages, bulle de flottaison, aquagym, aqua pole dance, enveloppements, soins du visage et coachings de renforcement musculaire, pour débutants ou sportifs avertis. Côté food, on mise sur la légèreté avec un maximum de légumes et de fruits de mer pour une régénération totale.

> **ON Y VA ?** Mon odyssée santé, 4 nuits, 1580 €/pers. Thalasso & Spa Barrière, avenue Marie-Louise, La Baule (44). Réservation : accueil-thalassolaule@groupebarriere.com



9 RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE ET ÉMOTIONNEL EN PROVENCE

Au cœur des vignes, à deux pas d'Aix-en-Provence, la Villa La Coste est un joyau d'architecture et de quiétude. À mi-chemin entre le musée et le spa, cet hôtel est emprunt de la culture asiatique puisqu'il a été conçu par le Hongkongais André Fu, tandis que son centre d'art a lui été construit par l'architecte japonais Tadao Ando. La particularité de ce lieu atypique est donc de prendre soin de son corps tout en nourrissant son esprit. Inspirés de traditions ancestrales antiques ou nord-africaines, les soins prodigués sont tous bio et se focalisent sur le rééquilibrage des énergies et des chakras, avec des enveloppements, des massages et des gommages. Côté sport, on peut choisir entre le yoga, le fitness ou la marche. Le must ? Allier activité physique et culture en optant pour la promenade Art & Architecture, une déambulation de 2 heures à travers les vignes, les champs et les bois du domaine pour découvrir les multiples œuvres d'art exposées en plein air. Pour reprendre des forces, les deux restaurants proposent des produits frais, locaux et de saison, souvent issus du potager de l'hôtel, lui aussi très arty puisque dessiné par l'artiste paysagiste Louis Benech.

> **ON Y VA ?** La demi-journée à la Villa La Coste 300 €/personne avec déjeuner ou brunch, cours de yoga ou massage ou rituel beauté. La nuit en chambre double à partir de 550 €/personne, petit déjeuner compris. 2750, route de la Cride, Le Puy-Sainte-Réparate (13). Réservations sur villalacoste.com.



10 DÉTOX PRINTANIÈRE AU CAP D'ANTIBES

Se ressourcer dans un hôtel ultra-design au bord de la Méditerranée pendant 2 jours ou plus, c'est ce que propose cette formule originale. Logé dans une chambre avec terrasse privée et vue sur la mer, on est mis au diapason dès l'arrivée avec une dégustation d'assiettes detox de fruits frais et de « power ingrédients » qui donnent le ton du séjour. Conçus par le chef Nicolas Rondelli, les repas font la part belle à la légèreté et aux saveurs du Sud. Jus de céleri et citrons verts pressés au petit déjeuner, légumes croquants cultivés dans la commune voisine, poisson en papillote pêché le matin même... le but est de se régaler tout en s'allégeant. Quant aux activités, elles sont quotidiennes et douces, avec de la marche vivifiante dans les environs, des cours d'aqua fitness et des soins du corps. Ce qu'on aime ? Chaque participant repart avec des fiches de recettes de menus detox mises au point par le chef afin de poursuivre son rééquilibrage alimentaire chez lui. Pratique.



> **ON Y VA ?** Détox printanière au Beach Hôtel, du 2 avril au 5 mai, à partir de 295 €/personne/jour, 2 nuits minimum. 10, bd du Maréchal-Juin, Cap-d'Antibes (06). Réservations au 0176493939 et sur ca-beachhotel.com ou relaischateaux.com

11 FOCUS SUR LES ALGUES À SAINT-MALO

Bourrées de vitamines et de minéraux, riches en cuivre, en zinc et en magnésium, les algues sont un véritable allié de la santé. Les thermes marins de Saint-Malo ont eu la (très) bonne idée de miser sur elles, tant pour l'alimentation que pour la beauté de la peau. Au programme de leur séjour spécial mer, donc, des algues brunes de Bretagne, réputées pour leur richesse et leur variété. Durant 6 jours, on les déguste sous toutes leurs formes (pain aux algues du chef pâtissier Pascal Pochon, ceviche de lieu jaune mariné aux saveurs d'algues, magret de canard aux paillettes d'algues...). Quant au corps, il est chouchouté des pieds à la tête avec 25 soins relaxants et reminéralisants (enveloppements d'algues, modelages sous affusions, hydrothérapie, etc).

> **ON Y VA ?** Séjour mer & remise en forme, dès 1752 €/pers. Pour 6 jours/6 nuits en chambre double et demi-pension. Grand Hôtel des Thermes, 30, boulevard Hébert, Saint-Malo (35). Réservations au 02 99 40 75 00 ou sur Le-grand-hotel-des-thermes.com.





12 INITIATION AU JEÛNE ET AU QI GONG DANS LES BAUGES

Fabien Lamborot, naturopathe, professeur de qi gong et accompagnateur en montagne, propose aux débutants de découvrir le jeûne, en petit comité (6 personnes maximum), lors de séjours organisés du dimanche soir au samedi matin dans un gîte en Savoie. Les deux premiers jours permettent de détoxifier l'organisme et de se relaxer. Le matin est consacré à un réveil énergétique avec une routine ayurvédique et un cours de qi gong. Les repas, tous préparés par Fabien, sont à base de légumes bio locaux, de graines germées et de jus. L'après-midi est consacré à des sorties sur des sites énergétiques du massif des Bauges, pour faire de la marche consciente, des bains de forêt et des randonnées le long de la rivière du Chéran. Dès le troisième jour, cap sur le jeûne ! Pour mieux l'aborder, la soirée est consacrée à des séances de relaxation et d'automassages. Et tout au long du séjour, le naturopathe prodigue des conseils et des recettes pour mieux s'alimenter.

> ON Y VA ? Mon premier jeûne, 1 retraite par mois d'avril à septembre : 590 €/personne en pension complète pour 6 jours (540 €/personne si on vient à 2, 500 €/personne pour un groupe de 6). Réservations sur facebook.com/groups/2565799723698945



13 COACHING SILHOUETTE EN BRETAGNE

Dans cet hôtel cosy aux allures de bateau, on est embarqué dans un processus bien-être revigorant, mené par d'excellents experts. C'est la diététicienne nutritionniste Corinne Ducaud qui ouvre le séjour de 4 jours et 4 nuits (possibilité de le décliner en 6, 9 ou 12 jours) avec un entretien médical ultra-complet (alimentation, mode de vie, mesures, impédancemétrie et bilan oligocheck pour détecter d'éventuelles carences). Puis, accompagnée de la D^{re} Laurence Hauptert, généraliste, sophrologue et acupunctrice, elle propose un atelier sur l'alimentation en pleine conscience, histoire d'appliquer la méthode tout au long du séjour. Un exercice facilité tant par la quiétude du lieu que par les menus bien-être des 2 restaurants, hyper savoureux. Quant aux soins, 12 au total, ils permettent une reconnexion profonde à soi-même. Au programme, soin anticellulite Icoone, lyashi dôme (un sauna japonais), massages avec ventouses ou séance d'Ipulse. Enfin, on mise sur le sport dans la salle de fitness panoramique qui surplombe la mer, en coaching individuel et en cours collectifs.

> ON Y VA ? Séjour signature Silhouette Coaching du Miramar la Cigale, à partir de 1372 €/personne pour 4 jours et 4 nuits en chambre double, demi-pension, soins compris. Port du Croesty, route du Petit-Mont, Arzon (56). Réservations sur Miramar-lacigale.com.



14 CURE POUR S'ALLÉGER EN SUISSE

Remettre les compteurs à zéro, s'offrir une détox et se donner l'envie de reprendre des bonnes habitudes ? C'est l'objectif du programme amincissant de 3 jours proposé par l'Hôtel Royal Evian. Au bord du lac Léman, cet établissement 5 étoiles avec vue sur les Alpes est un havre de paix qui offre une prise en charge globale et des techniques ultra-pointues. D'abord, on fait un bilan de santé complet avec un professionnel, afin d'établir les soins les plus adaptés à son profil. Ensuite, selon la formule (3 ou 7 jours), on enchaîne soins du corps (massages énergétiques du ventre, soins hydromassants), rituels beauté (signés Biologique Recherche) et sessions de sport (cours sur mesure et aquabiking). Parallèlement, les repas se font légers et permettent une détox progressive.

> ON Y VA ? Programme minceur 3 jours à partir de 1196 €/personne (hébergement + expériences). Programme 7 jours à partir de 2718 €. 960, avenue du Léman, Neuvecelle (74). Réservations sur Hotel-royal-evian.com.





15 DANSE ET DÉTOX À MARRAKECH

Au cœur de la palmeraie, dans le décor enchanteur de l'hôtel Selman, les danseuses professionnelles de Kalon Wellness proposent un stage original qui fait (très) envie. Durant 5 jours, on suit 3 heures quotidiennes de cours chorégraphiés (Ballet Flow, Cardio Barre, Stretching Restauratif, Ballet Yoga et AquaBarre dans la piscine). Pas besoin de savoir danser, il s'agit de découvrir des disciplines hybrides qui mêlent danse et fitness et de se défouler tout en améliorant sa posture. Quant aux menus, on choisit entre des plats à la carte dans les différents restaurants de l'établissement (gastronomique, cuisine marocaine, brunchs, saveurs méditerranéennes...), ou ceux signés Chenot, beaucoup plus light. La bonne idée ? S'offrir un ou plusieurs soins Chenot, (en supplément) dans le sublime spa. Les plus populaires ? Le hammam avec gommage, le soin capillaire et les ventouses pour le corps. ■

> **ON Y VA ?** du 4 au 8 mars (4 nuits), à partir de 2 800 € /personne tout compris. Réservations sur selman-marrakech.fr.

