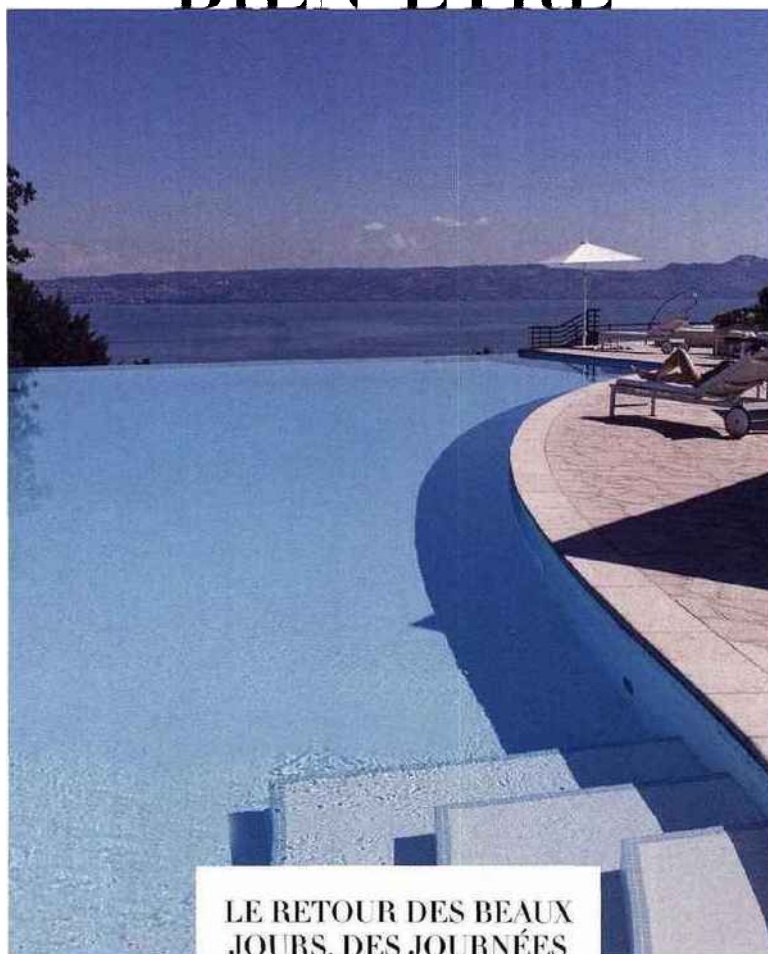




Notebook/*Bien-Etre*

ESCAPADES BIEN-ÊTRE



Hôtel Royal Evian

MIEUX VIVRE

Apprendre à s'écouter, à se reposer, à s'éloigner ne fût-ce que quelques jours du rythme effréné des e-mails que l'on ne peut plus gérer tant il y en a, du smartphone qui vibre sans cesse pour des motifs relativement peu importants mais qu'on regarde quand même et de la dépendance presque malade aux différents réseaux sociaux nécessite un réel recul. Cette prise de conscience est essentielle pour échapper aux différentes maladies qu'engendre le stress.

**LE RETOUR DES BEAUX
JOURS, DES JOURNÉES
PLUS LONGUES ET
DES GRANDS WEEK-
ENDS DE PRINTEMPS,
VOILÀ L'OCCASION DE
PRENDRE DU TEMPS
POUR VOUS ET DE VOUS
OFFRIR UNE PAUSE
BIEN-ÊTRE.**

Pour ce faire, quitter sa routine est obligatoire, il faut se dépayser et rompre avec ses (mauvaises) habitudes. Un break de quelques jours suffit à prendre un peu de recul, à se déconnecter du quotidien stressant pour mieux repartir ensuite. Les nouvelles propositions offertes par les centres de thalassothérapie, les centres thermaux ou les spas urbains privilégient de plus en plus la relation du corps et de l'esprit et la réflexion sur soi-même.



RETROUVER L'ÉQUILIBRE

Pour détoxifier son mental et son corps en douceur, on vous propose une activité physique adaptée, une meilleure alimentation et des soins à base d'eau de mer. Sa richesse en oligoéléments et en sels minéraux chasse le stress et la fatigue, tout comme l'eau thermale pleine de planctons permet de dénouer les contractures. Enfin, les mains expertes des thérapeutes vous permettent de repartir vivifiés et pleins d'énergie nouvelle.

RETROUVER L'ÉNERGIE

Avec son livre « Les régimes, c'est fini », aux éditions Jouvence, Céline Touati, naturopathe et nutrithérapeute, nous fait comprendre l'impact négatif des régimes sur la santé et nous aide à adopter les bons réflexes alimentaires. Manger bon et bien pour sa santé vous fera gagner en estime de vous et en bien-être global. En respectant la loi des saisons, en

adoptant une alimentation saine et variée et en adoptant une activité physique régulière, vous retrouverez la sérénité physique et mentale.

COQUILLADE

Dans le Lubéron, à 50 km d'Avignon, un endroit idéal pour se mettre au vert, vous redécouvrirez les randonnées à vélo bercés par le chant des cigales et vous vous libérerez l'esprit le temps d'un week-end avec l'équipe du spa de 1500 m² pour des soins purifiants et dynamisants. A découvrir, le nouveau rituel « Escapades provençale » qui démarre par un bain de vapeur, se poursuit par un gommage et se termine par un massage aux senteurs de miel et de

www.coquillade.fr

VILLA MARIE

Au spa Pure Altitude de La Villa Marie à Saint-Tropez, offrez-vous un instant de pur bonheur et faites-vous masser dans l'alcôve nichée dans la

pinède. Les soins sont personnalisés : le soin de la Méditerranée ou le soin réparateur après-soleil au jasmin sont de vrais délices de relaxation. Une réponse anti-âge globale d'exception, bien au calme et pourtant à quelques minutes à peine de la dolce vita et du shopping à Saint-Tropez.

www.experience-sibuet.com

HÔTEL ROYAL EVIAN

Situé au cœur de l'hôtel Royal Evian, distingué Palace en 2016, le Spa Evian Source propose 3 jours « Equilibre3 » pour rééquilibrer le corps et l'esprit. Un coach sportif vous accompagne chaque matin pour un réveil musculaire dans le parc de l'hôtel, tandis que la journée se poursuit avec trois soins spécifiques dispensés par les thérapeutes. Côté cuisine, les recettes élaborées par le chef de l'hôtel Patrice Vander et la diététicienne allient plaisir et santé.

www.hotel-royal-evian.com



1. Coquillade.
2. Manoir des Lébioles.
3. Villa Marie.

PHOTO GILLES TRILLARD



MANOIR DE LEBIOLES

Au cœur des belles forêts ardennaises, l'un des fleurons du patrimoine architectural de la ville de Spa, propose un forfait « Bien-Être Printemps » qui comprend l'accès à l'espace sauna, au hammam, à la vitalpool et à l'espace cardio & fitness, un soin détente du dos et un masque corporel aux essences de plantes avec un lunch deux services.

www.manoirdelebioles.com

CLOS SAINT MARTIN

Situé sur l'île de Ré, le Spa by Clarins du Clos Saint Martin jouit d'une atmosphère calme et sereine. Les esthéticiennes formées par la célèbre marque prennent soin de vous et proposent des modelages et des soins tri-actifs personnalisés corps ou visage, des gommages et des enveloppements. Ensuite, profitez des piscines extérieures chauffées et respirez le bon air marin.

www.le-clos-saint-martin.com

GRAND HÔTEL DES THERMES

À Saint-Malo, un nouveau séjour « Mer & Harmonie » invite à un véritable cheminement intérieur pour se recentrer et harmoniser corps et esprit. Une prise en charge globale associant cours de yoga aux soins experts de thalassothérapie et



Clos Saint Martin

de spa. Deux nouveaux protocoles ont été mis au point : l'aquarelaxation et la réflexologie plantaire émotionnelle. Un planning idéal pour retrouver sa paix intérieure.

www.le-grand-hotel-des-thermes.fr

LA MASSERIA SAN DOMENICO

En Italie, sur la mer Adriatique, au cœur des Pouilles, La Masseria San Domenico allie luxe, minceur, bien-être, forme et régime méditerranéen. Celui-ci s'attache à privilégier les aliments frais, locaux et peu transformés. L'huile d'olive, principale source de lipides dans la cuisine locale, permet une alimentation saine et équilibrée et un vrai bien-être général. Des soins à base d'huile d'olive sont également prodigués dans le spa.

www.masseriasandomenico.com

L'AUBERGE DE LA SOURCE

À l'Auberge de la Source en Normandie, testez le forfait Digital detox, no wifi, no smartphone, no

TV. Retour à l'essentiel le temps d'un week-end, cuisine saine, balades dynamiques en pleine nature et soins énergisants. Le programme est complet pour une parfaite détente et une complète relaxation. Un petit luxe qui vaut tout l'or de la planète connectée! Une parenthèse de vrai bien-être!

www.auberge-de-la-source.fr

DOMAINE DE NAXHELET

Parfaitement intégré dans un écrin de verdure à 25 minutes de Namur et de Liège, le domaine de Naxhelet propose un programme antifatigue incluant une séance de balnéothérapie reminéralisante, un gommage aux cristaux, un massage « Infusion de Sérénité » et un enveloppement détoxifiant aux algines. Associée aux ballades au grand air, voici une escapade revigorante à deux pas de chez nous.

www.naxhelet.be

HÔTEL DOLCE LA HULPE

Dans le magnifique environnement naturel de la forêt de Soignes, le Spa Cinq Mondes de 800 m² de l'hôtel Dolce La Hulpe, unique en Belgique, est un véritable temple de bien-être. Il propose une palette de soins et de traditions ancestrales, empreints d'authenticité. Tous les produits cosmétiques de la gamme respectent des principes de formulation très stricts : ingrédients bio ou naturels, sans paraben ni phénoxyéthanol, sans silicone ni huile minérale, sans colorant artificiel et testés sous contrôle dermatologique.

www.dolcelahulpe.com



Auberge de la Source