

🏠 > Forme et minceur

Où faire une cure forme et bien-être à moins d'une heure de Paris ?

Le temps d'un week-end dépaysant, le Royal Champagne organise des cures sportives et bien-être dans son havre de paix au milieu des vignes de la Vallée de la Marne. Cours de sport en petit comité, massage relaxant, soin du visage ultra performant... Zoom sur ce programme idéal pour décompresser et se remettre au sport en douceur.



Il faut seulement 40 minutes en train (ou 2h en voiture) depuis Paris pour atteindre cette **bulle de bien-être** en plein cœur de la **Champagne**. Perché sur la **vallée de la Marne**, l'**Hôtel Royal Champagne** surplombe des vignes à perte de vue et des coteaux classés au Patrimoine mondial de l'Unesco. Au loin, on aperçoit l'église d'Hautvillers qui abrite la tombe de dom Pérignon, moine bénédictin considéré comme l'inventeur du **Champagne**. Plus bas, on reconnaît la ville d'**Épernay** et ses **Maisons de Champagne** mythiques. Ancien relais de poste où les rois de France s'arrêtaient en route pour leur couronnement (et où, paraît-il, passa quelques fois Napoléon), le **Royal Champagne** été rénové en 2018 et élu **meilleur Hôtel de France** par le Condé Nast Traveler, magazine américain de référence pour le tourisme de luxe. Un lieu privilégié pour s'accorder une **parenthèse douceur et détox** le temps d'un week-end revigorant. Pour pousser l'expérience à son paroxysme, l'**Hôtel Royal Champagne & Spa** organise désormais des **programmes sportifs et bien-être** (ouverts à la clientèle de l'hôtel ou non), sous la forme de "cures" dispensées par des experts.



À peine arrivé à l'hôtel le vendredi soir, un **massage "post voyage"** au Spa accueille les participantes pour bien débuter le week-end. Ce **massage express** du dos et du crâne soulage les tensions après la conduite en voiture ou le trajet en train. La détente peut commencer. Dans ce vaste **Spa de 1.500m²**, entièrement bordé de baies vitrées avec vue sur les vignes, l'équipe chalereuse de la pétillante Anna Pierzak (précédemment Directrice du Spa du Mandarin Oriental à Paris) est aux petits soins.

Un programme idéal pour se remettre au sport en douceur

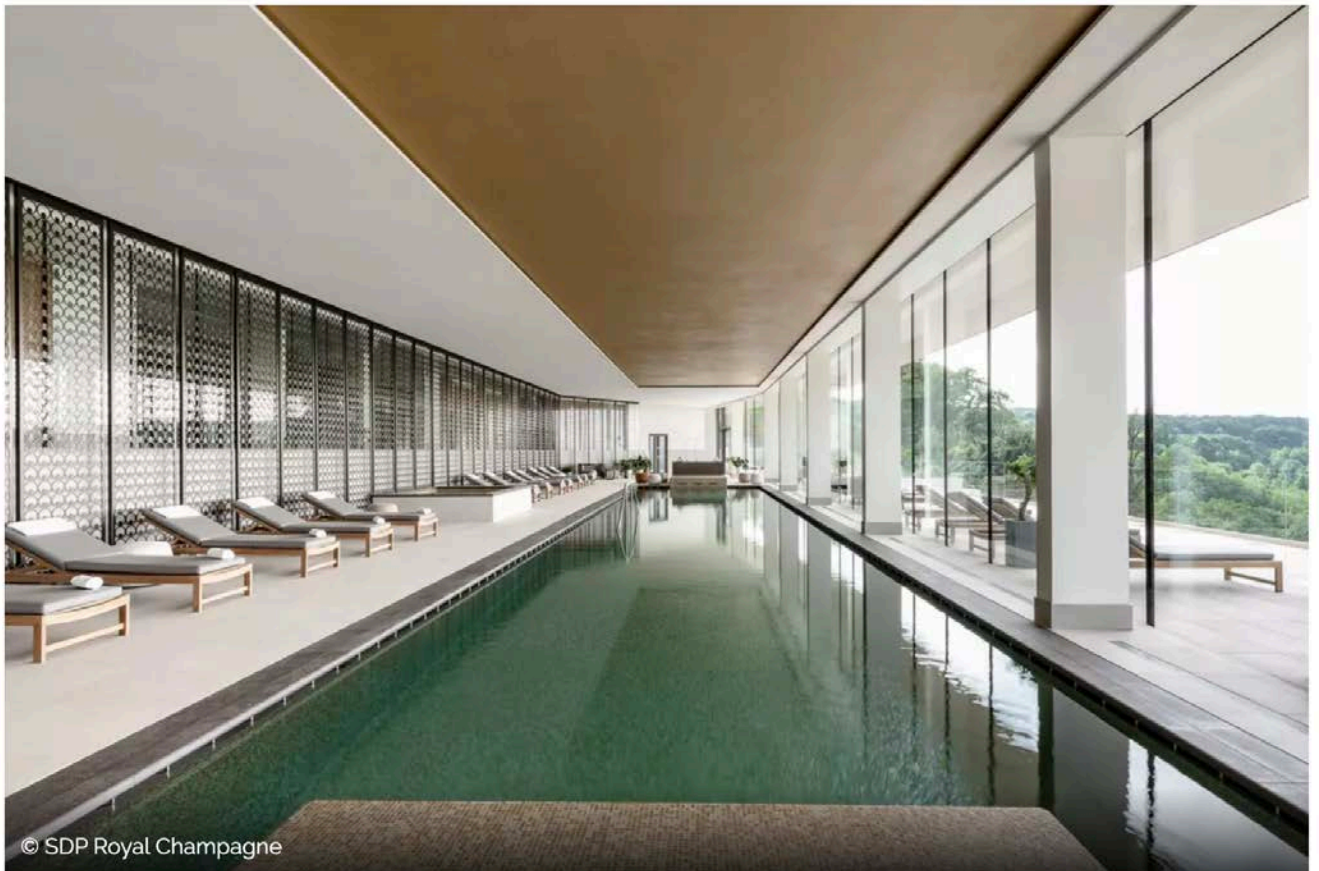
Le samedi, les participantes de la cure se retrouvent en comité très restreint pour une première **séance de sport**. Niché au fond du Spa, un **studio de Yoga** intimiste accueille des cours individuels et en petits groupes. Pour cette toute première édition, le **Royal Champagne** a fait appel à Marilyn Grès, ex-mannequin chez Elite reconvertie dans le coaching sportif à Paris. Au programme : un cours de **pilates et de stretching** par jour. Pendant ces 55 minutes très complètes, la coach décortique chaque position et accompagne les élèves avec douceur et empathie. Tous les mouvements sont pratiqués avec conscience et travaillés en profondeur. "Le Pilates, c'est une bonne manière de **se remettre au sport tranquillement et à son rythme**. C'est une pratique qui agit sur le bien-être, la posture et la respiration" assure celle qui prône une symbiose holistique du corps et de l'esprit, "l'idéal, c'est de commencer par une séance par semaine pendant un mois, puis progressivement, s'essayer à deux fois par semaine. À terme, c'est une discipline qui renforce les muscles profonds et permet de soulager les maux de dos". Le dimanche, une deuxième séance un peu plus soutenue attend les participantes. Pour celles qui en redemandent, une **salle de fitness** équipée de machines high tech offre le luxe de faire son cardio et ses étirements avec vue sur un océan de vignes.



Des soins experts du visage et du corps

Après avoir **détoxifié son organisme** au **sauna** ou au **hammam**, direction l'une des neuf **cabines de soin** (dont deux suites dédiées aux couples). La cure inclut **un soin du visage ou un soin du corps d'une heure** au choix. Celles qui veulent refaire surface peuvent confier leur visage aux **protocoles de soins Biologique Recherche**. À la carte : des **soins liftant, régénérant ou coup d'éclat ultra performants**. Après un diagnostic de peau précis (avec un instrument qui mesure la qualité de l'épiderme, son degré d'hydratation, d'élasticité, de souplesse...), le soin débute par un massage et un nettoyage de la peau. En deuxième étape, un masque ciblé est posé pendant 15 minutes. Confortablement installé sur le matelas chauffant et bercé par la douce musique, il n'est pas impossible de se laisser aller à une petite sieste... Enfin, l'application des sérums et crèmes hautement concentrés en actifs prolongent l'efficacité du soin. Résultat : on gagne 10 ans de moins en une heure.

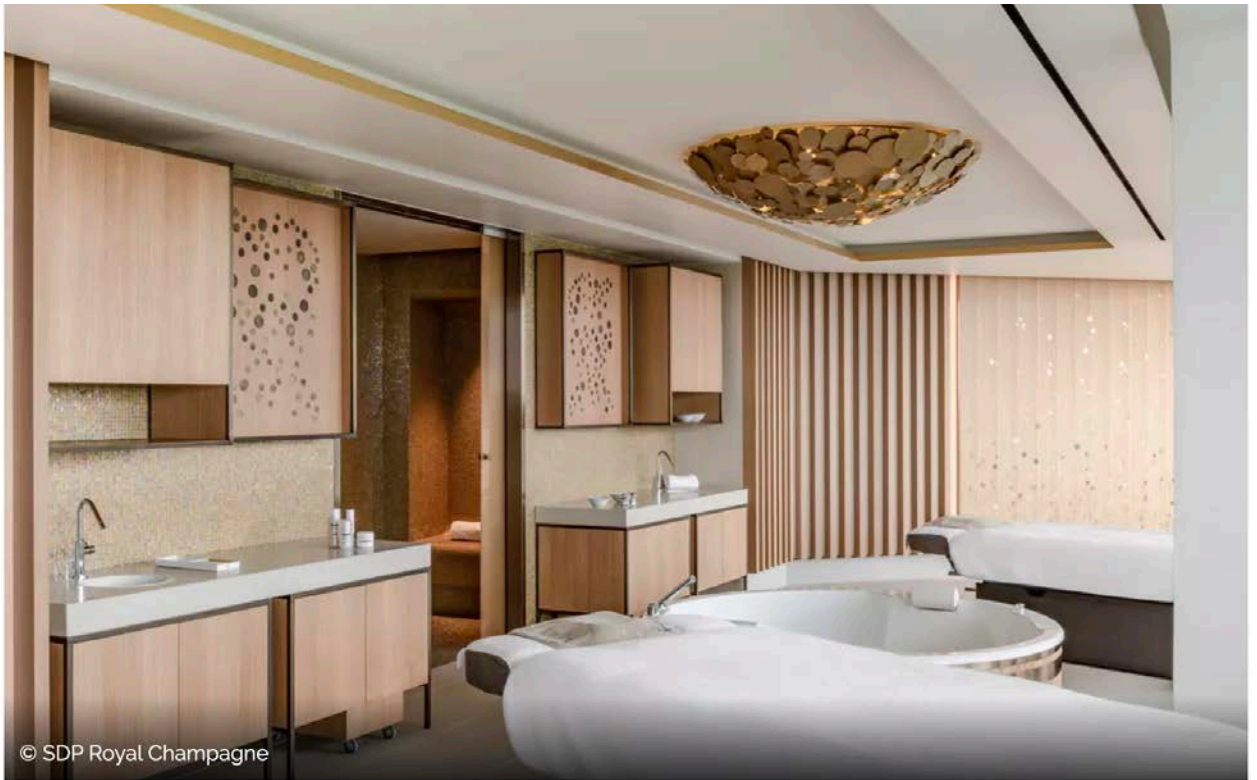
Celles qui préfèrent un **moment cocooning** peuvent se laisser envelopper par les **soins du corps réconfortants signés KOS** : minceur, fermeté, relaxation, détox, jambes lourdes... Les mouvements de massage experts s'adaptent selon ses envies et besoins du moment. Il est encore temps de se prélasser dans le **jacuzzi** en observant le coucher de soleil. Les plus courageuses peuvent même s'accorder une dernière baignade dans l'une des **deux piscines toutes en longueur**. À l'intérieur, celle de 25 mètres avec ses mosaïques et cascades reposantes, laisse place à de longues brasses sportives. Celle de 16 mètres, à l'extérieur, tutoie les grappes de raisin.



La Champagne, une destination où règnent calme et nature

Qui dit "bien-être" dit aussi **alimentation saine** ! C'est l'occasion de **manger équilibré et local** dans les deux restaurants de l'établissement (dont **Le Royal, le restaurant étoilé du Chef Jean-Denis Rieubland**). Des produits venant des Halles Saint-Thibault à Épernay ou des petits producteurs de la région, en passant par les fruits et légumes récoltés dans le potager et le verger de l'Hôtel... La carte locale et de saison donne un aperçu de la richesse du terroir.

Enfin, pour prendre un bain de nature et s'aérer l'esprit, le **Royal Champagne** propose également des activités en partenariat avec les acteurs et artisans locaux (en supplément) : balades à vélo dans les vignes, visite de caves à Champagne, excursion à Épernay, croisières sur la Marne, promenades à cheval ou vol en montgolfière... Tout est fait pour **se déconnecter et ralentir le rythme**.



© SDP Royal Champagne

Après le succès de la première édition, le **Royal Champagne** projette d'organiser des **cures wellness** tout au long de l'année. La prochaine escapade de 48 heures propose de retrouver le "glow" en collaboration avec Rebecca Leffler, prof de yoga et auteure de livres sur la santé, le bien-être et l'alimentation. Son objectif ? Réconcilier le plaisir et le désir de **manger "mieux"**. Au menu : sessions de yoga au lever et au coucher du soleil, cours de cuisine healthy, soins en cabines... Les urbains stressés en manque de verdure ont trouvé leur **nouveau refuge**.

Royal Champagne Hotel & Spa, 9 rue de la République, 51160 Champillon. Infos et réservations sur le site www.royalchampagne.com ou par téléphone au 03 26 52 87 11. Prochaine cure avec Rebecca Leffler du 17 au 19 avril 2020, à partir de 1.422€/personne en solo ou 1.898€ pour 2 participants.

NEWSLETTER

[Voir un exemple](#)

<https://www.journaldesfemmes.fr/beaute/minceur/2619607-royal-champagne-cure-bien-etre-sport/>