

Les Echos
SÉRIE LIMITÉE

Voyage dans les bras de Morphée

Le Royal Champagne Hôtel & Spa invite ses hôtes à expérimenter la «sleep therapy», une retraite personnalisée autour du sommeil réparateur. Au programme : massages, yoga, balades dans les vignes et détente absolue.



L'expérience Royal Sleep permet de retrouver vitalité et énergie grâce un sommeil réparateur, basé sur une routine personnalisée. (© DR)

À seulement deux heures de Paris en voiture, le Royal Champagne Hôtel & Spa s'établit sur les hauteurs des vignes, encerclé par une abondante végétation. Au calme absolu, la clientèle est invitée à se détendre et profiter des richesses de la région, célébrées par une cuisine de terroir au restaurant Le Bellevue - qui doit son nom à la vue de la vallée en contrebas - et, la visite des caves des grandes maisons de champagne. Pour ceux en quête de déconnexion totale, l'établissement propose une expérience de quatre jours destinée à améliorer les conditions de sommeil à long terme. Cette cure de repos est encadrée par Aurélie Montin, spécialiste des troubles du sommeil, qui établit avec chaque client un programme de séjour personnalisé, ainsi qu'un menu composé d'aliments peu acides et gras, favorisant ainsi la digestion.



Le spa du Royal Champagne Hotel & Spa. (© DR)



L'une des chambres de l'établissement, qui offre un panorama des vignes à couper le souffle. (© DR)

Au lever du soleil, on s'adonne à des exercices musculaires au grand air et on apprend à synchroniser notre respiration avec nos mouvements, pour des effets bénéfiques relaxants. Après un déjeuner sain et savoureux, un cours de yoga suivi d'une séance de sophrologie et un massage permettent de lâcher prise et éclaircir nos pensées. Chaque soir, dans le confort d'une chambre pensée pour optimiser le sommeil, des oreillers à mémoire de formes aux rideaux doublés et occultants, on laisse Morphée, un boîtier d'auto-méditation, nous bercer grâce à des mélodies douces et des sons reposants. Le Royal Sleep Kit sur la table de chevet se compose d'un pyjama, un masque en satin pour les yeux, ainsi que d'une brume de sommeil et des compléments alimentaires à la mélatonine, une hormone qui favorise l'endormissement. Le Royal Champagne Hotel & Spa organise ses retraites chaque saison, la prochaine aura lieu du 24 au 27 mars.

L'expérience Royal Sleep au Royal Champagne Hôtel & Spa, 9, rue de la république, 51160 Champillon.

royalchampagne.com

Alixia Meinzel

<https://www.public.fr/Toutes-les-photos/Parfums-preferes-des-stars-1759195>