

Le Monde

En 2023, on prend soin de soi ! Cinq séjours pour buller

« La Matinale » vous invite au voyage... Cette semaine, c'est l'heure des bonnes résolutions ! Thalasso marine à Bénodet, soins japonais en Alsace, bulle anti-insomnie à Epernay : sortez vos agendas, 2023 sera l'année du spa !

Par Thomas Doustaly

LA LISTE DE LA MATINALE



L'écolodge et spa Instants d'Absolu, dans le Cantal. JÉRÔME MONDIÈRE

Le temps d'une semaine complète ou d'une journée cocooning, on tente la chromothérapie en musique dans le Cantal, le bassin énergisant au pied du mont Saint-Odile ou l'aqua-Pilates à Quiberon. Le bonheur est dans les bulles...

A Epernay, bulles de sommeil et bols tibétains



Séjour « Sleep Angel », à l'hôtel Royal Champagne. JOANN PAI / COURTESY OF ROYAL CHAMPAGNE HOTEL AND SPA

L'hôtel Royal Champagne est installé au nord d'Epernay (Marne), en plein milieu des vignes, avec sa piscine extérieure, son spa de plus de 1 500 mètres carrés.

Du 10 au 13 janvier, un séjour exceptionnel intitulé Retraite Sommeil et animé par Aurélie Montin, alias Sleep Angel, créatrice du podcast « Insomnie, hors de mon lit », ambitionne de faire retrouver le sommeil aux « veilleurs de nuit ».

En trois jours dans une junior suite, l'accompagnement individuel est combiné avec des séances de méditation, de yoga et de sophrologie. Côté spa, le programme va dans le même sens : massage à la bougie, relaxation sonore aux bols tibétains plus un kit Sleep & Glow pour embellir tout en dormant ! Une offre Royal Sleep est aussi disponible toute l'année.

[Royal Champagne Hotel & Spa](#), près d'Epernay (Marne), séjour Retraite Sommeil trois nuits à partir de 1 930 € par personne. Double soin Evasion (soin visage et massage corps), 90 minutes, à partir de 185 €. Réservation : 03-26-52-87-11.