

Inutile de partir au bout du monde pour *déconnecter* CORPS ET ÂME...

Voici notre sélection des SPOTS les plus *réconfortants* aux quatre coins de la FRANCE.

Échappées ZEN



THALASSO, SPAS, CLINIQUES, RETRAITES... Le secteur du bien-être affiche une croissance insolente et ne cesse de se réinventer. Selon le baromètre Spa & Wellness, l'économie mondiale du bien-être atteint un niveau record de 5,6 billions de dollars, et devrait atteindre 8,5 billions de dollars d'ici à 2027. L'enquête American Express Travel évoque même une *wellness wave* (une vague de bien-être), 43 % des sondés choisissant leur lieu de vacances en fonction de la présence d'un spa. Dans la foulée, la clientèle rajeunit, les trentenaires ayant pris conscience de la nécessité de prendre soin de soi, surtout quand on occupe des postes à responsabilités stressants. « Depuis le Covid, on veut reprendre le contrôle sur sa santé et ne plus subir les affres de la vie moderne, observe Pascal Languillon, fondateur et CEO de Luxe Wellness Club, spécialiste des spas médicalisés et des palaces dédiés au bien-être. Les clients sont avertis,

et savent bien qu'ils doivent mieux s'alimenter, lutter contre le stress, faire de l'exercice, mieux dormir... Mais ils ont besoin de temps et d'encadrement pour y arriver. » Sans oublier l'épanouissement sexuel, qui fait intégralement partie de la santé et entre peu à peu dans les programmes haut de gamme. Avec en plus la sensation d'être unique, les protocoles identiques pour tous devenant de plus en plus obsolètes. On veut de l'hyperpersonnalisation. De nombreux centres n'hésitent donc plus à casser leurs packages prédéfinis pour proposer des séjours où l'on compose soi-même son programme (Barrière La Baule, Thermes Adour, Miramar Crouesty...) et, au besoin, on ajuste au fur et à mesure en fonction des tests réalisés, du ressenti. Même la durée des massages se module aujourd'hui à l'envi. Voici six lieux d'exception à découvrir pour retrouver les chemins de la plénitude et de l'énergie. ●



● BULLER EN CHAMPAGNE à l'Hotel & Spa Royal Champagne

À moins de deux heures de Paris, au cœur des vignobles mythiques inscrits au patrimoine de l'Unesco, ce monolithe de pierre blanche aux grandes baies vitrées et terrasses panoramiques offre une vue unique sur la vallée de la Marne. Une grande bouffée de nature en même temps qu'une étape gastronomique et de dégustation, quelle que soit la saison.

On y va aussi pour : le spa de 1 500 mètres carrés baigné de lumière, ses deux piscines et ses neuf cabines. Au choix, les soins Clarins Precious – la ligne premium de la marque –, qui proposent une gestuelle unique inspirée des méthodes asiatiques ancestrales, ou ceux de myBlend, qui combinent formules hautement concentrées, haute technologie (radiofréquence, masque Led, électroporation...) et modelages experts codéveloppés avec la facialiste Chantal Lehmann.

Le détail qui change tout : on peut venir avec ses enfants, sans souci ! Pendant que vous rajeunissez en cabine, Bonpoint s'occupe des petits avec son soin La Rêverie, qui sensibilise les enfants au bien-être dès l'âge de 6 ans.

royalchampagne.com

● SE REQUINQUER SUR LA RIVIERA à l'hôtel Lily of the Valley

Saint-Tropez n'est pas loin, mais on ne choisit pas ce havre de paix au cœur du domaine du cap Lardier, face à la Méditerranée, pour écumer les boîtes de nuit. Ouvert toute l'année, ce lieu luxueux mais convivial, imaginé par Philippe Starck, ambitionne d'inventer l'hôtellerie de demain. Ici, on ne parle pas de clients mais d'invités, dont les chambres de 35 à 105 mètres carrés sont toutes prolongées d'une vaste terrasse privative.

On y va aussi pour : les programmes bien-être axés autour de la nutrition, du sport et les soins. Le plus complet, baptisé Better-Aging, propose 2 heures 30 de soins corps ou visage par jour (signés Biologique Recherche) pour prévenir les effets du temps ; du coaching individuel et des séances de sport doux (indoor et outdoor) pour maintenir la masse musculaire, la souplesse et l'équilibre ; des menus sains et savoureux pour entretenir son capital forme. Avec un suivi individuel pendant toute la cure de quatre, sept, dix ou quatorze jours.

lilyofthevalley.com



● SE FAIRE PLAISIR EN BOURGOGNE au spa Loiseau des Sens

Tous les gourmets connaissent la table du Relais Bernard Loiseau, à mi-chemin entre Paris et Lyon, où le chef étoilé Louis-Philippe Vigilant perpétue l'héritage culinaire de la maison. Mais aujourd'hui, on démultiplie les plaisirs avec le spa Loiseau des Sens, ouvert en 2017, qui fait l'unanimité chez celles qui l'ont testé. Accueil chaleureux et convivial en prime.

On y va aussi pour : la retraite Renaissance, qui a lieu deux fois par an. La prochaine, du 10 au 12 octobre, portera sur le thème du qi gong et de la méditation en mouvement. D'ici là, il y a plein d'autres nouveautés à découvrir, dont l'espace fitness surplombant le jardin, les rituels pointus pour le cuir chevelu signés Léonor Greyl, sans oublier les soins pour hommes Monsieur Arsène, et pour les enfants, Colin Maillard. Un aperçu d'un week-end au vert ? Arrivée vendredi fin d'après-midi dans les nouvelles suites cocon avec vue sur jardin. Dîner au nouveau bistrot Loiseau du Morvan. Samedi matin : cours de yoga. Libre accès à l'univers Multisensoriel et Volupté du spa avec jets hydromassants et autres modules interactifs (parcours phlébologique, cabane à sel, sauna sur jardin...). L'après-midi : massage signature Renaissance, simple ou en duo. Dîner à l'emblématique La Côte d'Or, et départ dimanche matin.

bernard-loiseau.com



● RALENTIR EN BRETAGNE au Thalassa sea & spa du Sofitel Quiberon

Une des plus célèbres thalassos fête ses 60 ans ! Et reste la référence, reconnue pour son expertise et son site d'exception, à la pointe de la presqu'île de Quiberon. Son parcours marin, son jacuzzi extérieur d'eau de mer chauffée, son pôle sport et sa cure minceur sont iconiques. Tout en restant fidèle à son héritage, le centre ne cesse d'innover avec des séjours de plus en plus pointus et personnalisés. Ses séjours Le Goût du Sport se déclinent désormais en mode surf, natation ou running, avec du coaching sur mesure et des équipements high-tech.

On y va aussi pour : la nouvelle cure baptisée Au Rythme de la Slow Life, pour apprendre à ralentir, à prendre soin de soi, à privilégier la qualité à la quantité. Outre les soins marins à visée relaxante et reminéralisante, ce programme sur cinq jours inclut la naturopathie, la respirologie, la marche afghane, la méthode Munz Floor (une variante soft de la barre au sol), la fasciathérapie, la méditation, la gymnastique sensorielle, sans oublier un soin visage Olivier Claire.

sofitel-quiberon-thalassa.com



● SE DÉTENDRE EN PROVENCE

au Couvent des Minimes Hôtel & Spa L'Occitane

Quel endroit plus propice au calme et au recueillement qu'un ancien couvent du XVII^e siècle ? Entièrement rénové en 2023 selon les règles de l'art et des nouvelles normes écologiques, ce Relais & Châteaux 5 étoiles, à deux pas de Forcalquier, a tout respecté, sauf l'esprit monacal. Les chambres et les suites avec vue, la cuisine ensoleillée des deux tables (dont une gastronomique), la piscine de 25 mètres entre restanques et jardins d'herbes aromatiques... Tout invite à l'euphorie des sens.

On y va aussi pour : le magnifique spa de 2 500 mètres carrés avec chambres dédiées au milieu des cèdres, son parcours sensoriel, son bassin nordique extérieur, sa grotte de sel (dont trente minutes équivaldraient à une journée de plage), sa douche cyclone, ses nombreuses activités fitness... Mais aussi pour les soins signature L'Occitane, comme le rituel Secret Divine Jeunesse à l'Immortelle, le massage énergétique Éveil Sonore, le massage Harmonie des Pierres ou d'autres prestations sur-mesure.

couventdesminimes-hotelspa.com



● SOUFFLER EN ALSACE

à La Cheneaudière

Dans ce Relais & Châteaux et spa situé en pleine forêt, dans la vallée de la Bruche (entre Strasbourg et Colmar), la nature est reine. Dans cet écrin de verdure, tout suit le rythme des saisons, de la table gastronomique aux soins prodigués dans les magnifiques suites privatives.

On y va aussi pour : mieux dormir grâce au programme de cinq jours Sommeil & Quiétude et ses protocoles apaisants. Au menu : séance de flottaison, massage aux pierres chaudes, enveloppement au miel des ruches maison et à l'huile de bruyère, blottie dans un lit Soft Pack qui enveloppe comme dans un cocon, bain de foin... On peut aussi lâcher prise dans l'une des quatre piscines, au hammam-ruche, au sauna-tonneau ou au bain bois en sirotant des tisanes calmantes... ●

cheneaudière.com