

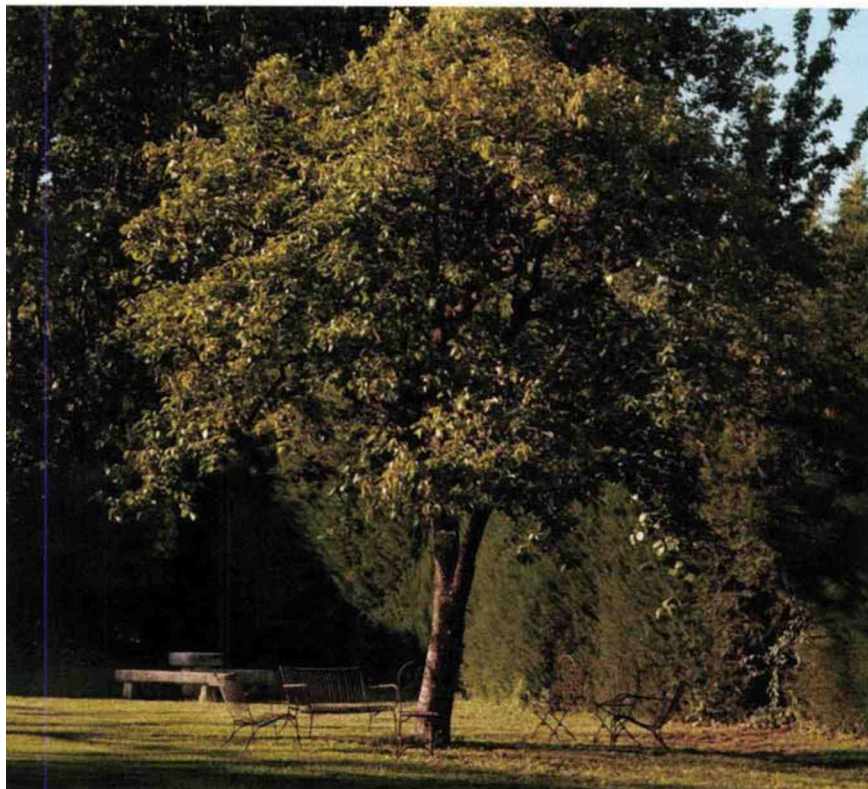


# SAVOIR VIVRE

**DÉTOX DIGITALE**

## 5 SPOTS OÙ VRAIMENT DÉBRANCHER

LES RÉGLES SONT SIMPLES : PAS DE WI-FI, NI D'EMAILS ET PAS DE CONNEXION À INSTAGRAM OU À FACEBOOK. OUI, LE SEVRAGE SERA DIFFICILE MAIS LES BIENFAITS DE CETTE DIÈTE NUMÉRIQUE SERONT MULTIPLÉS. TOP 5 DES SPOTS OÙ S'ÉVADER POUR DÉBRANCHER SANS TROP SE RUINER. Par A. Chenu



**Méditer au milieu des oliviers**

LE MAS DE CHABRAN

**L'esprit** À 15 minutes de la gare TGV d'Avignon, dans les Alpilles, à Maussane, se cachent six chambres charmantes dans un mas du XVIII<sup>e</sup> siècle (et un parc de 3,5 hectares) siglé Relais & Châteaux. Les maîtres des lieux, Liliana Atilova et Alain Meylan, architectes, ont imaginé un décor luxueux et atypique, émaillé d'œuvres d'art à l'accent gothique et de petits salons où chiller.

**Le programme** On pique une tête, entouré d'oliviers, après une séance de méditation dans la chapelle du jardin, ou on s'initie à l'équithérapie avec balade à dos de licorne (oui oui, demander Dios).

**L'option détox mais pas trop** Le chef à domicile sur demande, la partie de baby-foot endiablée ou la séance de ciné privée pour bloquer devant un écran, certes, mais pas celui de son smartphone. À partir de 290 €, [Masdechabran.com](http://Masdechabran.com).

**Regarder la mer en Bretagne**

LES MAISONS DE BRICOURT

**L'esprit** Sur les hauteurs d'un champ donnant sur la baie de Cancale en Bretagne, se nichent six « kleds », d'anciens abris construits pour se protéger du vent, transformés en maisonnettes élégantes. Et quoi de mieux que ces refuges de bois et de pierre plantés en plein pâturage, la compagnie des vaches, des poules et la vue sur le Mont-Saint-Michel pour tenter la déconnexion parfaite prônée par le boss, Olivier Roellinger ?

**Le programme** Sans wi-fi, ni d'écran, on profite donc des belles chambres habillées de lin et de leurs baignoires cosy avec vue sur mer pour se relaxer, plongé dans des bulles de savon aux algues. Ou bien on teste une séance de réflexologie pour prendre son pied.

**L'option détox mais pas trop** Tout est sain ici, à l'image de la cuisine végétale signée Hugo Roellinger. Mais le vin naturel coule à flots. À partir de 195 € la nuit, [Maisons-de-bricourt.com](http://Maisons-de-bricourt.com).

© Maisons de Bricourt

