



le carnet wellness

6 SPOTS

pour se revitaliser



MAISON NOMADE UN BRUNCH OU UN DÉJEUNER

LE CONCEPT. « Que ton aliment soit ton médicament » : les fondatrices de cette nouvelle cantine parisienne ont tout fait pour mettre ce précepte en application dans un lieu de vie qui s'articule autour du bien-être physique et psychique. À la fois restaurant végétarien, coffee shop, bar à jus, mais aussi atelier de conférences et cabinet de thérapeutes de médecines douces, l'endroit ne ressemble à aucun autre.

POURQUOI ON Y VA. Pour se faire du bien et se sentir comme à la maison. On s'y arrête pour un café ou un thé boosté aux superaliments (comme la spiruline), un brunch ou un peu plus. Un moment de plaisir gustatif, mais aussi de partage et d'échange.

140, rue du Faubourg-Saint-Martin,
75010 Paris. maisonnomade.paris



LA RÉSERVE GENÈVE LA FEEL GOOD ESCAPE

LE CONCEPT. Le but est de recharger ses batteries physiques, mentales et émotionnelles sur le mode 100 % égoïste. Elle permet de rompre avec la routine quotidienne autour de trois axes : bouger, savourer, souffler. Au programme : massages, soins du visage, initiation au yoga, marche en raquettes, séances de fitness personnalisées et dîners étoilés.

POURQUOI ON Y VA. Pour l'atmosphère du lieu, cosy et chaleureux, sur le bord du lac Léman et à une encablure de Genève. La cure est très bien équilibrée entre activité, plaisir, repos et gourmandise. La séance de méditation au sommet de la montagne est un grand moment.

À partir de 1600 € les 2 nuits,
hors déjeuners et dîners. 301, route de Lausanne,
1293 Bellevue, Suisse. lareserve-geneve.com



LOIRE VALLEY LODGES UN BAIN OU UNE DOUCHE DE FORÊT

LE CONCEPT. Un ensemble de lodges immergés au cœur de la forêt. L'occasion de se laisser guider par des experts pour entrer en communion avec les arbres, les écouter, se laisser bercer par les odeurs, les bruits ou les énergies. Le tout pour apprendre à lâcher prise et mieux se reconnecter.

POURQUOI ON Y VA. Pour une immersion en pleine nature, l'envie de se couper de la vie urbaine, de ralentir le rythme, de se réoxygéner en profondeur. Et pour apprendre plein de choses passionnantes sur son environnement mais aussi sur soi-même, grâce à ces bains et douches de forêts aux vertus thérapeutiques reconnues. On peut emmener les enfants. Ils adorent.

À partir de 40 € par personne. La Duporterie,
37320 Esvres-sur-Indre. loirevalleylodges.com



CHÂTEAU DE RIELL DÉTOX BOTANIQUE SOURCES

LE CONCEPT. Retrouver son énergie tout en douceur avec un mix d'activités en pleine nature (marche nordique, afghane, méditative, shinrin yoku ou bains de forêt), de déjeuners et dîners healthy, de séances de relaxation profonde dans les deux bains romans d'eau thermale, de sessions de yoga nidra sous les arbres vénérables et face aux neiges éternelles du mont Canigou ou encore séances de sophrologie...

POURQUOI ON Y VA. Quel bonheur de refaire surface et de se reconnecter aux choses essentielles dans la quiétude d'un refuge perché à flanc de montagne. Ce dernier surplombe une vallée sauvage à la nature intacte, oubliée du monde, dans les Pyrénées méditerranéennes... Un petit paradis pour se ressourcer en toute décontraction, entre pins parasols et lauriers roses.

1470 € 6 jours et 6 nuits. Route des Bains, 66500 Molitg-les-Bains. chateauderuell.com

PHOTOS S. P.

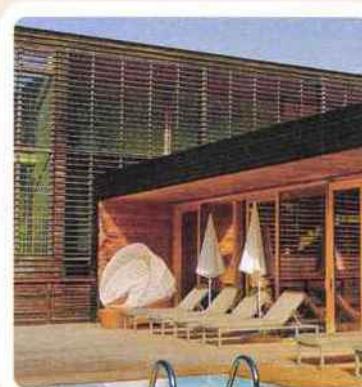


MAS DE CHABRAN LA RETRAITE DÉTOX DIGITALE

LE CONCEPT. Un moment où l'on dit réellement bye bye à son téléphone, sa tablette ou son ordinateur pour se connecter à son moi profond. L'idée étant de vivre au rythme de la lumière et des éléments et de se laisser bercer par les sons de la nature comme le chant des cigales. On se recentre en participant à une cueillette de fruits ou à une séance d'équithérapie aux vertus apaisantes. On profite aussi de la zone yoga comme de la chapelle du XVIII^e siècle pour se livrer à la méditation.

POURQUOI ON Y VA. Si l'envie de mettre en pause notre vie numérique et technologique se manifeste souvent, ce n'est pas si facile à mettre en pratique. Dans cette superbe demeure décorée avec goût par leurs propriétaires architectes, tout devient plus facile. Et la région fourmille d'activités culturelles et de sites magnifiques à visiter.

À partir de 290 € la nuit en basse saison.
Chemin du Mas de Pradon, 13520 Maussane-les-Alpilles. masdechabran.fr



HÔTEL POST BEZAU BY SUSANNE KAUFMANN LA RETRAITE BEAUTÉ HOLISTIQUE

LE CONCEPT. Une parenthèse de trois à sept jours pour offrir à sa peau une cure de bien-être. On apprend à la soigner à la fois avec une nourriture équilibrée et les soins signés Susanne Kaufmann, papesse de la beauté clean et naturelle outre-Rhin. Sans oublier les activités physiques, des marches dans la campagne, des séances de qi gong ou encore de techniques de respiration et de yoga du visage.

POURQUOI ON Y VA. Pour l'environnement apaisant de cet écoconcept basé dans la région du Bregenzerwald, en Autriche. Pour le confort de l'hôtel, la gentillesse et la compétence des experts et des thérapeutes. Et parce qu'on y dort comme un bébé.

Brugg 35, 6870 Bezau, Autriche.
hotelpostbezau.com