



# LA VIE EN PENTE DOUCE

LA PROMESSE DE CES ESCAPADES EN BORD DE MER, À LA CAMPAGNE OU À LA MONTAGNE ? DÉCONNECTER, SE DÉTENDRE ET VIVRE AU RYTHME DE LA NATURE. PAR JULIE PUJOLS BENOIT



## PARENTHÈSE DYNAMISANTE À MARSEILLE

Entre Toulon, Aix-en-Provence et Marseille, cet hôtel est une invitation à la détente totale. Une situation idéale face à la mer et à quelques pas du vignoble de Bandol, des espaces verts luxuriants à perte de vue, un restaurant gastronomique dirigé par le chef Christophe Bacquié et un spa ultrachic... Sa spécialité ? Le rituel Energie et Vitalité qui propose, lors d'un week-end par exemple, de profiter d'un parcours sensoriel, de la piscine intérieure avec bassins bouillonnants, du sauna, d'une fontaine de glace, d'un hammam, d'un canal de Kneipp et d'une grotte de sel pour recharger le corps en minéraux. Et pour réénergiser le corps et l'esprit, on finit par un massage tonifiant d'une heure, inspiré de protocoles du monde entier.

Hôtel du Castellet, 3001, route des Hauts du Camp, 83330 Le Castellet. À partir de 208 € la nuit. Rituel Signature Energie et Vitalité à 180 €. Réservations au 04 94 98 37 77 ou sur [hotelducastellet.net](http://hotelducastellet.net). **L'offre lectrices** : 10% de réduction sur le rituel Energie et Vitalité.

PRESSE



### MARCHE, AYURVĒDA ET CUISINE À CASSIS

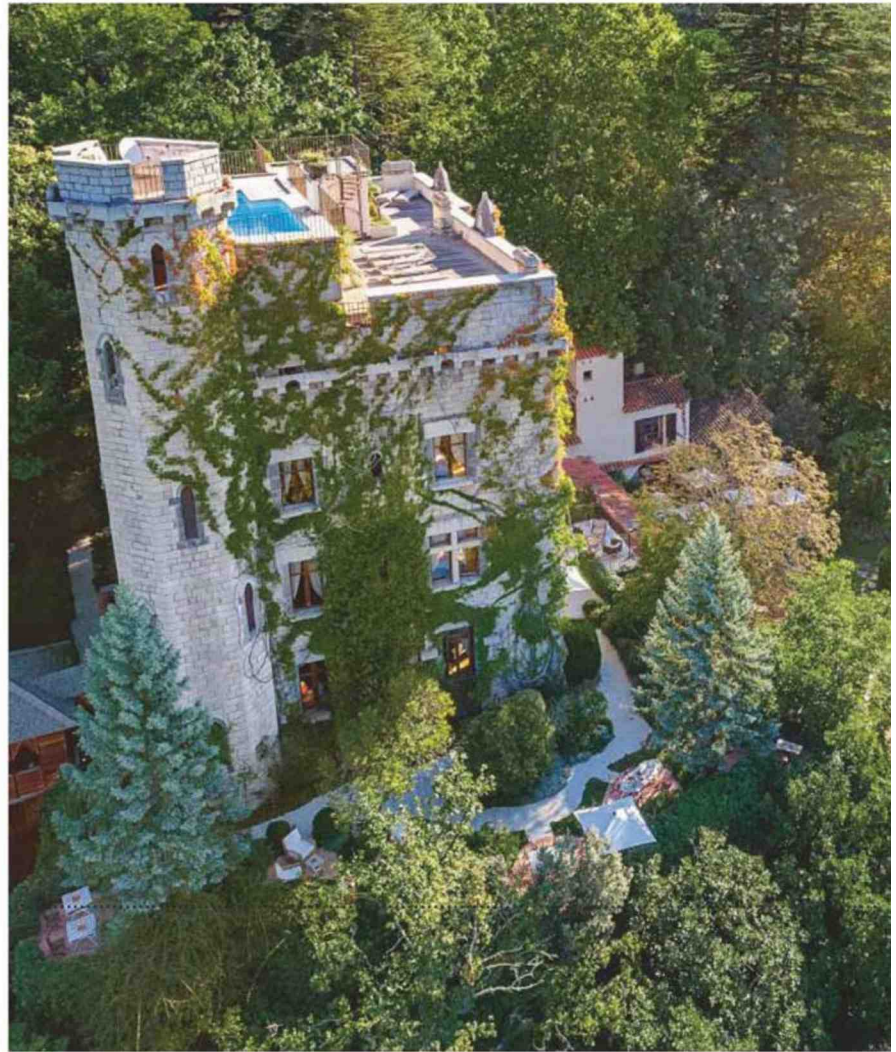
C'est dans une élégante villa provençale en bord de mer, dans le parc naturel des Calanques et sous le cop Canaille, que Marie Treppoz a eu la bonne idée d'organiser des séjours détox toute l'année, promettant dépaysement, déconnexion et bien-être. Au menu ? Randonnées à pied, VTT et vélo électrique, initiation à la méditation, séances de yoga et Pilates, mais aussi de nombreux cours pour (re) prendre de bonnes habitudes alimentaires. Résultat, on prolonge les bienfaits du séjour en rentrant chez soi et tout au long de l'année.

Domaine de Canaille, chemin du Revestel, 13260 Cassis. À partir de 820 € tout compris pour 4 jours et 3 nuits. Prochains séjours du 17 au 20 avril et du 15 au 18 octobre 2020. Réservations sur [domainedecanaille.com](http://domainedecanaille.com)  
**L'offre lectrices** : un massage ayurvédique de 1 h offert avec le code ELLECANAILLE.

### OPÉRATION LÂCHER-PRISE À AMÉLIE-LES-BAINS

À mi-chemin entre le thermalisme et la remise en forme sportive, cette cure permet de lâcher prise intensément. Le credo du séjour à Amélie-les-Bains, situé à 45 km de Perpignan ? Renouer avec la nature grâce à des randonnées avec un guide naturaliste pour mieux observer la faune et la flore, des consultations de naturopathie mais aussi une séance de sylvoyoga (un cours de yoga au milieu des arbres). Parallèlement, on chouchoute son corps avec des massages crâniens, de la réflexologie plantaire et des bains hydro-massants.

2, carrer del Pigot, 66110 Amélie-les-Bains-Palalda. À partir de 425 € par personne les 6 jours de soins et 490 € pour un appartement individuel à la Pinède. Réservations sur [chainethermale.fr](http://chainethermale.fr). **L'offre lectrices** : 10 % de réduction avec le code ELLEAMÉLIE.



### DÉCONNEXION TOTALE DANS LES BAUX DE PROVENCE

Loin des clichés de la villa provençale, le [mas de Chabran](#) et ses jardins à la française invitent à se ressourcer, d'abord en remettant dès son arrivée Smartphone et ordinateurs à la maîtresse de maison, puis, tout au long du séjour, en vivant au rythme de la lumière (pas de montres) et du chant des cigales. On se balade, on découvre la cueillette d'herbes et la récolte de fruits du verger avec le chef, et on peut s'essayer à l'équithérapie grâce à Jerry, le palefrenier, histoire de se détendre au contact de l'animal.

[Mas de chabran](#), chemin du Mas-de-Pradon, 13520 Maussane-les-Alpilles. Digital détox dès 290 € la nuit par personne. Réservations au 06 51 52 09 99 ou sur [masdechabran.fr](http://masdechabran.fr)  
**L'offre lectrices** : - 10 % sur tous les séjours entre le 1<sup>er</sup> février et le 31 mai 2020 avec le code ELLECHABRAN.

