



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 Énergie 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 réenergiser 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 Énergie et Vitalité à 180 €. Réservations au 04 94 98 37 77 ou sur hotelducastellet.net. **L'offre lectrices** : 10% de réduction sur le rituel Énergie et Vitalité.

PRESSE



SHIATSU EN CHARENTE

À peine arrivé dans la sublime villégiature charentaise du Domaine des Étangs, on oublie le stress de la ville, le bruit et le béton. Ici, tout n'est que quiétude, nature préservée et lâcher-prise. Depuis les 7 chambres du château ou les 6 métairies (des petites maisons indépendantes composées de 1 à 5 chambres), on admire les arbres à perte de vue. Au bord de l'étang, un ancien moulin abrite un espace bien-être auquel on accède par un petit pont. On se balade pour aller voir les vaches à la ferme ou cueillir des légumes dans le potager et on admire les œuvres d'art qui se fondent dans la verdure, disséminées çà et là. Enfin, on se fait chouchouter, avec les enfants, grâce à des soins et massages conçus spécialement pour eux et qui se déclinent autour des éléments naturels. Et surtout, on ne passe pas à côté du Kiyindo Shiatsu, un protocole génial conçu par le spécialiste Pierre Claveux, basé sur l'analgésie par le toucher.

Domaine des Étangs, 16310 Massignac. Séjour à partir de 1557 € par personne pour 2 nuits dans une métairie de 2 chambres en pension complète. Réservations sur domainedesetangs.com **L'offre lectrices** : 10 % de réduction sur l'hébergement, pour un séjour en février, mars et avril 2020 (sous réserve de disponibilité), avec le code DRAGONFLYELLE 2020.

BALADE AVEC DES CHIENS DE TRÂNEAU AU CŒUR DES VOLCANS D'Auvergne

Dans ce parc régional préservé, à 1 000 mètres d'altitude, vient d'ouvrir le tout nouvel hôtel Midliss. Le principe du lieu ? Faire prendre de la hauteur et permettre de communier avec la nature du matin au soir. Pour cela, deux autres options qui font (très) envie. D'abord, des randonnées poétiques avec des chiens de traîneau encadrées par Stéphane, un musher de la région. À 4 personnes maximum, on s'élançait à travers des paysages beaux à couper le souffle. Ensuite, pour encore plus de sensations fortes, on peut tester la tyrolienne Fantasticable, qui promet un panorama somptueux sur la station Super-Besse-Sancy. Enfin, des virées nocturnes à la lanterne sont proposées le soir pour visiter la charmante cité médiévale de Besse.

Hôtel Mildiss, Serre Bas, 63610 Besse-et-Saint-Anastaise. À partir de 111 € la chambre double. Réservations au 04 73 79 10 10 ou par mail à contact@midliss.fr. 135 € le baptême de 30 minutes



avec des chiens de traîneau, réservation par mail à chiensdetraîneau.superbesse@gmail.com. 32,70 € la descente en tyrolienne, réservation au 04 73 79 60 03 ou sur superbesse.sancy.com

L'offre lectrices : 10 % de remise sur le tarif de la chambre (offre valable sous réserve de disponibilité pour tout séjour réservé jusqu'au 29/03/2020). Apéritifs offerts avant les dîners, petits déjeuners offerts et 10 % de remise sur les massages. 10 % de remise sur le baptême en chiens de traîneau de 30 minutes entre le 1^{er} et le 15 mars 2020 (sous réserve de disponibilités). 10 % de remise sur les vols en tyrolienne jusqu'au 29 mars 2020. Le tout avec le code ELLESANCY.



TAÏ CHI EN FORÊT AU MONT-DORE

Au cœur du massif du Sancy, sur le mont Dore, on trouve le tout premier sentier sylvatique de France. Quèsaco ? Un parcours d'éveil des sens au cœur de la forêt du Capucin, avec 5 pas forestiers, c'est-à-dire des sortes de grandes baignoires en bois dans lesquelles on se love pour humer l'air pur, écouter les animaux et observer les arbres. Bref, un parcours vivifiant dans lequel on évolue pendant plusieurs jours au gré d'activités telles que le taï chi ou la marche en pleine conscience. Et pour une détente optimale, on suit des cours de sophrologie et on se fait masser avec des huiles essentielles de sapin.

Hôtel de Russie, 3, rue Favart, 63240 Le Mont-Dore. À partir de 395 € par personne les 6 jours de soins et 366 € par personne les 6 nuits en chambre double avec petits déjeuners. Réservations sur chainethermale.fr **L'offre lectrices** : 10 % de réduction avec le code ELLEMONTDORE.



MARCHE, AYURVÉDA ET CUISINE À CASSIS

C'est dans une élégante villa provençale en bord de mer, dans le parc naturel des Calanques et sous le cap 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
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. **L'offre lectrices** : 10 % de réduction avec le code ELLEAMELIE.

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 detox dès 290 € la nuit par personne. Réservations au 06 51 52 09 99 ou sur masdechabran.fr
L'offre lectrices : - 10 % sur tous les séjours entre le 1^{er} février et le 31 mai 2020 avec le code ELLECHABRAN.





GREEN DÉTOX DANS LES PYRÉNÉES

Dans le vallon le plus sauvage des Pyrénées, sans réseau ni habitation à des kilomètres à la ronde, se hisse le très baroque château de Riell avec ses 17 chambres, son spa et ses piscines d'eau thermale chauffées l'hiver. Situé à quelques kilomètres de Perpignan, c'est la destination idéale pour se ressourcer, suivre des parcours de remise en forme en pleine nature et profiter des bienfaits de l'eau ultra-riche en plancton thermal dans le spa de 1.500 mètres carrés. Et pour les férus de sensations fortes, des journées canyoning et VTT sont aussi proposées.

Château de Rielle, route des Bains, 66500 Malitg-Bains. 615 € par personne l'Escapade Pure Méditerranée de 3 nuits avec petit déjeuner, 2 modelages, 2 soins à l'eau thermale et 2 soirées au Spa thermal. Réservation à riell@relaischateaux.com, au 04 68 05 04 40, ou sur chateauderiell.com
L'offre lectrices : 20 % de réduction pour un séjour avant le 31 juillet 2020 avec le code ELLESOURCES.

PLONGÉE SOUS LA GLACE À TIGNES

Le lac de Tignes est un des uniques lieux en France pour découvrir cette discipline incroyable. Accompagné d'un professionnel, on s'immerge sous la glace pendant 20 ou 45 minutes, le jour ou la nuit. Dans les deux cas, les sensations sont inédites, le décor est magique et le silence intense. On sort ému et plus ancré de cette expérience apaisante et régénérante. Et pour encore plus de détente, on loge au Lodge des Neiges, la nouvelle résidence design et ultra confortable qui se trouve au pied des pistes. Ce qu'on aime ? Le spa avec la piscine chauffée, les bains bouillonnants et le sauna qui aident à récupérer après une journée sur les pistes.

Lodge des Neiges, Tignes 1800, 73320 Tignes. 1 309 € pour 7 nuits dans un studio 4 personnes du 18 au 25 avril. Réservations sur tignes.net, cgh-residences.com ou au 04 79 40 03 03. À partir de 95 € par personne pour la plongée de jour, 130 € de nuit. Réservations au 07 60 82 10 12 ou sur tignes.evolution2.com **L'offre lectrices** : un modelage de 30 minutes offert avec le code ELLETI20.



MINDBODY À ÉTRETAT

À deux pas des falaises, une grande allée de tilleuls qui mène jusqu'à un magnifique hôtel particulier du XVIII^e siècle. En pleine nature, ce havre de paix est le lieu idéal pour faire une pause et prendre soin de soi. Et c'est d'ailleurs ce qu'il propose lors de retraites holistiques de 2 ou 7 jours qui font la part belle au corps et à l'esprit. Le programme ? De longues marches sur les falaises, du temps libre passé sur la plage, la découverte de la Côte d'Albâtre, des massages mais aussi de la méditation, des cours de yoga et des repas de saison et végétariens.

Hôtel des Tilleuls, 45, rue Isabeau, 76790 Étretat. 2 520 € par personne pour une retraite de 3 jours et 2 nuits tout compris (hébergement, pension complète et activités). Prochaines dates du 6 au 8 mars et du 18 au 20 mars. Réservations sur lestilleulsetretat.com **L'offre lectrices** : -10 % sur une retraite avec le code ELLEETRETAT.



REMISE EN FORME

À SAMOËNS

Alterner ski, fitness et natation, en immersion dans la nature pendant une semaine ? C'est le programme que proposent les Chalets de Laÿssia pour retrouver de l'énergie, se débarrasser du stress et rentrer en pleine forme. Dans cette résidence au milieu des sommets, les appartements sont tous spacieux et ultra-équipés. Une salle de sport remplie d'appareils de cardio-training de qualité attend les plus courageux. Quant à la piscine et au spa, on s'y rend autant que l'on veut pour libérer le corps des toxines grâce à des séances de hammam et de sauna. Chalets de Laÿssia, 19, place des 7 Monts, 74340 Samoëns. À partir de 2 016 € le Pack Ski & Spa pour la semaine, sur la base de 2 adultes et 2 enfants en appartement 2 pièces 4 personnes, avec 7 nuits, l'accès au spa, les forfaits de ski 6 jours et la location de matériel. Réservations : cgh-residences.com ou 04 50 33 10 96. **L'offre lectrices** : un soin de 30 min offert pour toute réservation avec le code ELLE2020.

MIEUX ÉCOUTER SON CORPS EN PROVENCE

À quelques pas des sublimes champs de lavandin, l'établissement thermal de Gréoux-les-Bains propose un séjour ultra-zen dont l'objectif est de mieux connaître et comprendre son corps. Pour cela, on suit un cours de méditation en pleine nature et un autre de hatha yoga, une discipline ultra-douce. Ensuite, on découvre les modelages relaxants à la lavande, on se relaxe dans des bains de vapeur parfumés et on teste les bains de boue en apesanteur.

Mas de la Crémaillère, route de Riez, 04800 Gréoux-les-Bains. À partir de 535 € les 6 jours de soins, et 665 € par personne les 7 nuits en chambre double et demi-pension. Réservations sur chainethermale.fr
L'offre lectrices : 10% de réduction avec le code ELLEGREOUX.



YOGA NATURE À ÉVIAN

Situé entre le lac Léman et les montagnes, l'hôtel Royal bénéficie d'un cadre ultra-apaisant et a mis en place une mini-retraite de 3 jours pour s'y ressourcer pleinement. Le concept ? Une expérience sur mesure élaborée par des spathérapeutes experts en énergétique et des chefs cuisiniers, le tout en collaboration avec Julien Levy, référence dans le milieu du yoga et du bien-être. Au rythme des solstices et des équinoxes, on pratique le yoga, la méditation et la marche contemplative dans la nature. On s'adonne à la spathérapie, et on s'allège grâce à une gastronomie veggie et raffinée. Le credo du séjour ? Les 4 R, c'est-à-dire qu'il promet de Renaître au printemps, Rayonner en été, Ralentir à l'automne, et se Régénérer en hiver.

Hôtel Royal, 960, avenue du Léman, 74500 Neuvecelle. 1270 € par personne pour 3 jours et 3 nuits, tout compris. Réservation au 04 50 26 85 00 ou sur evianresort.com. **L'offre lectrices** : 10 % de réduction avec le code EVIANYOGASPRINGS.



ESCAPADE GOURMANDE À MEGÈVE

Au beau milieu des montagnes, le Grand Hôtel du Soleil d'Or a ouvert ses portes en 1901, mais il renaît depuis le 6 décembre, en devenant le onzième lieu du groupe Millelisme. Sa particularité ? Faire la part belle au chocolat, de la décoration à la restauration en passant par le Spa. D'abord, il y a ces nuances chocolat au lait-caramel qui ornent les murs et le mobilier et qui confèrent une atmosphère très chaleureuse, et les spécialités pâtisseries comme le mille-feuilles tout choco à partager. Puis, au milieu de l'hôtel, cette sublime chocolaterie dont les délices sont signés Jean-Paul Hévin. Côté spa, on fond pour le soin 100 % cacao avec gommage, massage du corps et soin du visage au chocolat.

Hôtel du Soleil d'Or, 225, rue Charles Feige, 74120 Megève.
Dès 550 € la nuit en chambre double. Soins dès 170 € 90 minutes. Réservations sur millesime-collection.com.
L'offre lectrices : - 10 % sur les produits GEMOLOGY pour tout soin corps ou visage de plus de 50 minutes. Offre valable du 1^{er} au 31 mars, avec le code ELLESOLEILDOR.

CURE SOMMEIL ET QUIËTUDE EN ALSACE

Faire une pause, immergé dans la forêt et entouré de sommets enneigés, voilà le programme que propose la Cheneaudière. Cet hôtel cosy possède un immense Nature-spa avec 4 piscines extérieures montées sur pilotis au-dessus des arbres, 5 saunas, 1 grand hammam-ruche, 1 flottarium, un bain en bois, des douches à sensations et une plage pétillante. En somme, un havre de paix où la nature est omniprésente et où se sent bien été comme hiver. Le plus ? Le restaurant gastronomique dirigé par Roger Bouhassoun, expert pour allier finesse et tradition. La Cheneaudière, 3, rue du Vieux Moulin, 67420 Colroy-la-Roche. 1270 € par personne la Cure Sommeil & Quiétude pour 2 personnes de 5 jours et 4 nuits en pension complète avec accès au Nature-Spa et 12 soins Sommeil & Quiétude. Réservations au 03 88 97 61 64 ou sur cheneaudiere.com
L'offre lectrices : Un coupon de 50 € à utiliser sur une prestation lors du séjour avec le code ELLECHENEAUDIERE.



ÉCOTOURISME DANS UNE CABANE PERCHÉE EN PICARDIE

À moins de 1 heure de Paris, au cœur d'un massif forestier classé zone naturelle, le Domaine des Reflets Bleus propose de séjourner à 7 mètres de haut, dans une jolie cabane en bois nichée dans les arbres. Hyper confortable, avec sa grande terrasse et le lac juste en bas, elle donne envie d'y élire domicile. Côté activités, c'est l'idéal pour les grands et les petits. Au programme, des randonnées à dos d'ânes, du tir à l'arc, du badminton, des initiations au suivi des traces des animaux sauvages et des séances en famille pour apprendre à nourrir ceux qui sont domestiqués au sein du domaine. ■

Domaine des Reflets Bleus, rue des Étangs, 60170 Saint-Léger-aux-Bois.
Dès 229 € la nuit avec petit déjeuner.
Réservations sur abracadaroom.com
L'offre lectrices : 10 % de réduction avec le code ELLEVOYAGE10.