



L'OFFICIEL BE WELL

4. LA BEAUTÉ PRÈS DE CHEZ VOUS

Nul besoin de changer de fuseau horaire pour s'offrir une parenthèse de qualité : la preuve avec ces établissements situés à moins de trois heures de Paris.

Par MÉLANIE MENDELEWITSCH



CAP AU SUD

En quête d'une adresse provençale d'exception où prolonger les bienfaits de l'été et grappiller un bonus de vitamine D ? On prend la direction de Terre Blanche (*photo ci-dessus*), spot incontournable du Pays de Fayence, à mille lieues du tumulte propre à la French Riviera. Niché dans un écrin de verdure de 300 hectares, le lieu est célèbre pour ses deux parcours de golf 18 trous, et surtout pour son spa de 3 200 m² logé dans une somptueuse bastide. Un temple du bien-être baigné de lumière naturelle, qui comprend piscine intérieure, sauna, hammam, laconium et autres fontaines à glace, et vient d'accueillir la marque de cosmétique Valmont, maison helvète passée maîtresse dans l'art du soin anti-âge : protocoles fermeté, hydratants ou énergisants, pour le visage, le corps ou les cheveux, il y en a pour tous les goûts et toutes les indications. Rencontre au sommet entre l'excellence suisse et les rites de beauté solaires du Sud, le nouveau soin signature Terre Blanche by Valmont réunit le meilleur des deux mondes : à travers un enchaînement de nettoyages profonds, de massages faciaux tonifiants et d'applications de soins régénérants, ce protocole miraculeux à la gestuelle précise combat la déshydratation et relance l'énergie cutanée. Une parenthèse planante à s'offrir dès le check-in, histoire de déconnecter vraiment.

WELLNESS SUR MESURE

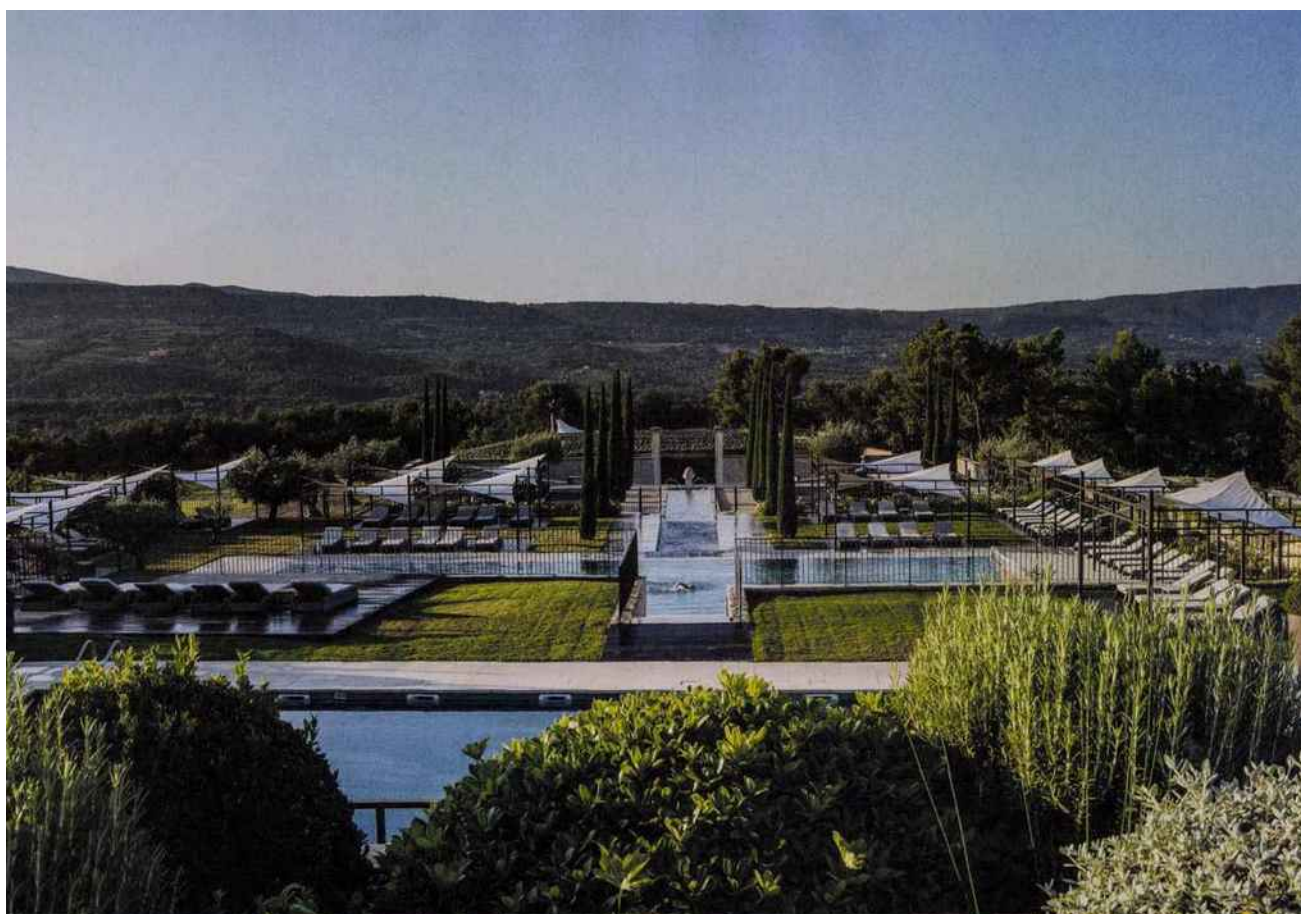
Vous pensiez que la vallée du Douro n'était qu'un repaire d'œnologues avertis ? Détrompez-vous, la région attire également les beatistas et des adeptes du vivre-sain parmi les plus exigeants. À une heure et demie de Porto se trouve l'un des lieux les plus

prisés du groupe hôtelier Six Senses, le Douro Valley (*photo ci-dessous*). Ce superbe manoir du XIX^e siècle aux 57 chambres et 7 villas individuelles offre un panorama à 360° sur les vignobles et les environs. Son élégant spa de 2 000 m², édifié avec des matériaux éco-responsables, est doté d'un bassin intérieur avec vue, d'une salle de sport et d'un studio de yoga comme suspendu dans les arbres. Prisée par de nombreuses célébrités internationales, sa cure Integrated Wellness a été élaborée main dans la main avec une équipe d'experts triée sur le volet, dans laquelle on retrouve le nutritionniste de renom Steven Gundry et le spécialiste du sommeil Michael Breus. Reposant sur un diagnostic bien-être basé sur nos biomarqueurs physiologiques réalisé à l'oxymètre sur le doigt, la retraite propose une activité fitness par jour, complétée par un soin. À réception des résultats détaillés, l'un des experts Six Senses prodigue des conseils alimentaires pour pallier nos éventuelles carences (aliments antioxydants, anti-inflammatoires ou vitaminés) à mettre illico en application au restaurant situé quelques étages plus haut ; on y déguste une cuisine raffinée et healthy, élaborée à partir de produits issus du potager bio de l'hôtel.



LA VIE DE CHÂTEAU

Et si on rechargeait nos batteries dans un lieu pétri d'histoire ? Chambord, le plus renommé des châteaux de la Loire, fêtera l'an prochain son demi-millénaire d'existence. Pour célébrer cet événement comme il se doit, le site s'enrichit d'un hôtel



contemporain de charme, niché au cœur de son domaine, et qui offre une vue imprenable sur le monument classé au patrimoine de l'Unesco (*photo ci-dessous*). Entièrement repensé par l'architecte star Jean-Michel Wilmotte, ce nouveau membre des Small Hotels of the World de 55 chambres célèbre l'art de vivre à la française, aussi bien dans les assiettes de son restaurant Le Grand Saint-Michel que dans son approche bien-être, qui privilégie les activités physiques au grand air encadrées par des experts. On part ainsi à la découverte des 800 hectares du domaine à bicyclette, au gré de parcours cardio oxygénants et ludiques. Après l'effort vient évidemment le réconfort : on s'autorise un détour par le spa doté d'un sauna, d'un hammam et d'un

jacuzzi, ainsi que d'une tisanerie cosy où siroter des breuvages sains pour préparer notre corps à l'entrée dans l'automne. À la carte des soins, des modelages délassants venus des quatre coins du monde – parmi lesquels le génial protocole Abhyanga issu de la médecine indienne ayurvédique –, mais aussi des séances de réflexologie plantaire, histoire de s'assurer une parfaite détente musculaire.

ÉCHAPPÉE BELLE DANS LE LUBERON

Un spa nouvelle génération conçu à la façon d'un parcours de santé ? Il fallait y penser. Tapi au cœur du Luberon en plein vignoble provençal, le domaine de Coquillade (*photo ci-dessus*) fait le pari d'un hameau traditionnel reconverti en hôtel de luxe. Ce spot authentique et chaleureux abrite par ailleurs l'un des hauts lieux du bien-être de la région : un vaste espace de 1 500 m² qui met l'hydrothérapie à l'honneur en alternant le chaud et le froid, bain à vapeurs, bassins Kneipp qui boostent la circulation sanguine, fontaines à glace et douches sensorielles. On y trouve aussi des jacuzzis, une salle de cardio-training high-tech, un sauna et un hammam anti-toxines où décompresser entre deux soins. La bonne nouvelle ? L'excellente marque Esthederm y prend ses quartiers et propose un programme de coaching en mélanine ultra-encadré : après un diagnostic personnalisé établi en fonction de son type de peau, on se voit délivrer une prescription solaire composée des formules anti-tâches qui accélèrent le bronzage et optimisent son éclat, à l'origine de la réputation sans faille de l'enseigne. Une excellente excuse pour prolonger notre hâle estival et tirer le meilleur parti de l'été indien.

