

ELLE

**BAIN DE SON,
NEUROFEEDBACK...
ON FAIT LE TRI
DANS LES
NÉO-THÉRAPIES**

**ÉVASION
NOS 20 COINS
DE PARADIS**

**SEXO
À BAS LA
DICTATURE DE
L'ORGASME !**

**BOUGER STYLEE
NOTRE SHOPPING
CHIC & SPORT**

**BIEN DANS
SON CORPS
LA MÉTHODE DES
CALIFORNIENNES**

**HUMEUR
PROTÈGEZ-VOUS
DES FÂCHEUX**

**RALENTIR
RÊVER
PROFITER**

**100 PAGES
QUI PRENNENT
SOIN DE VOUS**

HORS-SÉRIE N° 14 / MAI-JUIN 2019

FRANCE METROPOLITAINE 6,90 €
BEL : 7,90 € / CAN : 12,99 \$ / SCAN / CH : 12,90 CHF / DOM : 7,90 € /
ESP : 8 € / IT : 8 € / LUX : 7,90 € / MAR : 7,5 MAD / Port. Cont. : 8 €

M 07859 - 14H - F: 6,90 € - RD





18 SPOTS OÙ IL FAIT BON VIVRE

QUIÉTUDE, SOINS DU CORPS ET IMMERSION DANS LA NATURE...
C'EST CE QUE PROMETTENT CES LIEUX ENCHANTEURS EN BORD DE MER,
EN MONTAGNE OU EN FORÊT. PAR **JULIE PUJOLS BENOIT**



Le Selman Marrakech.

SELMAN MARRAKECH POUR ÉVEILLER SES SENS

Plus qu'un hôtel, le Selman de Marrakech a des allures de palais des « Mille et Une Nuits ». On y va d'abord pour le dépaysement total qu'il offre, mais aussi pour découvrir la ville en side-car, profiter du plus beau parcours de golf de la région... et approcher les chevaux pur-sang du haras de l'hôtel. Des rencontres privées sont organisées avec leur dresseur, l'artiste cavalier Sadek El Bahaoui, afin d'apprendre tous leurs secrets mais aussi de visiter les somptueuses écuries, designées par Jacques Garcia. Et pour prendre soin de soi, on réserve un soin dans le spa, tout simplement féérique. Au menu, hammam, cours de gym et cure Détox Biolight, qui permet de lutter contre le stress, la fatigue ou la rétention d'eau.

Ce qu'on aime. Les protocoles ultra-novateurs et les cures à la carte, élaborées par le célèbre D' Henri Chenot.

Selman Marrakech, route d'Amizmiz, km5, Marrakech (Maroc). À partir de 400 € la nuit pour 2 personnes, petit déjeuner compris, cure à partir de 375 € par personne. Réservations sur selman-marrakech.com

FLOCONS DE SEL POUR UNE PARENTHÈSE ALPINE

Parmi les particularités de ce sublime hôtel Relais & Château situé à Megève ? Son Spa, installé dans un mazot – un petit chalet typiquement savoyard – planté au milieu d'un champ, dans lequel sont proposés des soins d'exceptions. Face à la grande baie vitrée, qui offre une vue imprenable sur les cimes des Aravis, on se fait



Au spa du Flocons de Sel, à Megève.

masser au gré de protocoles spécifiques, tous inspirés de la flore montagnarde. Sur mesure et conçus à la demande par les praticiennes, les soins à l'arnica, au genévrier, à la réglisse ou encore aux fraises des bois ressourcent, apaisent, dynamisent.

Ce qu'on aime. Le chef Emmanuel Renaut, à l'origine des Flocons de Sel, est passionné de nature et adore partager ses sorties en montagne avec ses hôtes : randonnées, cueillette et observation des chamois sont proposées.

Flocons de Sel, 1775, route du Leutaz, Megève (74).

À partir de 310 € la nuit pour 2 personnes, petit déjeuner compris. Soins spa à partir de 65 €.

OFFRE ELLE ZEN : un soin corps de 1 heure offert pour tout séjour de 2 nuits minimum entre le 8 juin et le 3 novembre 2019, avec le code ELLEMONTAGNE2019.

Réservations par mail à contact@floconsdesel.com, au 04 50 21 49 99 ou sur floconsdesel.com

TERRE BLANCHE POUR LES FUTURES MAMANS

À trente-cinq minutes de la Côte d'azur, dans la commune de Tourrettes, cette superbe villa offre une vue imprenable sur la Provence. Avec ses jardins, ses bastides indépendantes en guise de chambres et son immense piscine à débordement, Terre Blanche est un véritable havre de

paix. Quant aux restaurants, tenus par le chef Philippe Jourdin, ils s'adaptent aux envies du moment : du gastronomique sur la terrasse (une étoile Michelin), des plats légers face au golf, et des spécialités locales à déguster dans une ambiance décontractée sur le patio. Côté spa, la part belle est faite aux thérapies traditionnelles et ultra-modernes, avec en fil rouge l'aromathérapie provençale.

Ce qu'on aime. Pour les aider à préparer l'arrivée de bébé, le spa propose aux futures mamans des soins dès le quatrième mois de grossesse et jusqu'à quinze jours avant le terme. Au menu, une séance de coaching émotionnel, un massage prénatal ou encore un soin visage imaginé par la marque Valmont. ○ ○ ○

Terre Blanche, 3100, route de Bagnols-en-Forêt, Tourrettes (83). À partir de 350 € la nuit pour 2 personnes, petit déjeuner compris. Réservations sur terre-blanche.com



Terre Blanche, en Provence.