

ELLE NUTRITION ELLE

NATURELLE ET RADIEUSE
LAURY THILLEMAN
NOUS COACHE
POUR L'HIVER

LE JEÛNE
INTERMITTENT
LA SOLUTION
VITALITÉ ?

STRESS, FATIGUE...
SOIGNEZ VOTRE
MICROBIOTE !

RENCONTRE
CHARLOTTE MULLER,
LA YOGI DES
HORMONES

LA SANTÉ PAR LES ALIMENTS

**CURCUMA, SPIRULINE,
PETIT ÉPEAUTRE...**

**NOS 50 RECETTES
POUR REBOOSTER
LE CORPS ET L'ESPRIT**

L 14345 - 28 H - F: 6,90 € - RD



HORS-SÉRIE N° 28 / HIVER 2021

FRANCE METROPOLITAINE 6,90 € - BEL: 7,90 € / CAN: 12,99 \$ CAN / CH: 12,90 CHF / DOM: 7,90 € /
ESP: 8 € / IT: 8 € / LIB: 10,00 LBP / LUX: 7,90 € / MEX: 75 MAD / PORT: CONT: 8 €

ELLE HORS-SÉRIE #28



4 REBOOT SAISONNIER DANS LE VAUCLUSE

La créatrice de voyages bien-être Victoire Spoerry a eu la bonne idée de concevoir des retraites sur mesure, destinées à une clientèle urbaine et stressée. Le concept ? Le programme Endless Summer propose de maximiser les effets de l'été pour mieux vivre la rentrée, tandis qu'A Booster for Winter aide à booster son immunité pour l'automne et l'hiver. Quant au lieu, ce n'est autre que le sublime hôtel 5 étoiles Crillon-le-Brave, en face du mont Ventoux. Pour coanimer les ateliers bien-être et nutrition, Victoire est accompagnée de Laurie-Anne Duval, naturopathe et conseillère en santé naturelle. Tous les jours, les repas végétaux sont concoctés par la cheffe Anissa Boulesteix, et on se fait du bien dès le matin : réveil énergétique et méditation dynamique, marche afghane vitalisante, astuces de santé naturelle alliant naturopathie et médecine chinoise, qi gong et do-in (technique d'auto-massage).

> ON Y VA ? Séjour bien-être et nutrition sur mesure, 4 jours/3 nuits, 1180 €/personne en chambre double, tout compris. Place de l'église, Crillon-le-Brave (84). Réservations sur reservations@crillonlebrave.fr

3 DÉTOX GASTRONOMIQUE EN BOURGOGNE

Idée lumineuse que d'avoir imaginé un spa s'intégrant parfaitement au Relais Bernard Loiseau à Saulieu, halte gastronomique mythique, au cœur du Morvan et de la Côte-d'Or ! Dès que l'on pénètre dans ce haut lieu du « bien-manger », le temps s'arrête. Il suffit d'un regard sur le jardin joliment arboré pour s'évader, et de quelques pas depuis les chambres de l'hôtel 5 étoiles pour profiter des installations flambant neuves du spa (1500 m² dédiés aux



bien-être !), logé avec délicatesse dans une extension construite en bois du Morvan avec ruches sur le toit, telle une hutte de luxe en pleine campagne. À l'intérieur, massages drainants et revigorants, parcours aquatique digne d'une thalasso professionnelle – aquavélos, alcôves massantes, cabane à air marin et douches tropicales pour les frileux. Dehors, même l'hiver, on se détend dans un bain bouillonnant, comme au Japon. C'est aussi à table que l'on se refait une santé, grâce aux prouesses du menu végétal de la nouvelle cheffe de la Villa Loiseau des Sens, Virginie Jacquet, passée par le restaurant 2 étoiles du Relais Bernard Loiseau. Dans un décor zen et moderne, tout en bois et tapisseries, les assiettes misent sur la légèreté mais aussi sur l'excellence des produits locaux : le menu végétarien, qui revisite la tomate aux baies de sureau sauvages de Bourgogne ou le poireau rôti, est épating. On se laisse tenter par la poire caramélisée et son sorbet de poire, crémeux de foin à l'émulsion de fève tonka. Résolument, ici, detox rime avec plaisir !

> ON Y VA ? Séjour gourmand avec spa et soin à Loiseau des Sens, 499 €/nuit pour 2 personnes en chambre supérieure avec petits déjeuners, menu en 3 services à Loiseau des Sens, accès illimité au spa et un soin du visage Décléor. Villa Loiseau des Sens, 4, avenue de la Gare, Saulieu (21). Réservations sur bernard-loiseau.com

5 NATUROPATHIE ET SPA AUTOUR DU LAC LÉMAN

Le Beau Rivage, un hôtel spécialisé dans le bien-être depuis cent soixante ans, inaugure cette année son nouveau spa Cinq Mondes. Niché dans un écrin de verdure, il propose un parcours sensoriel étonnant au milieu de matières organiques telles que le chêne, l'eau, l'or et la pierre. L'idée ? Profiter d'un séjour pour réharmoniser le corps et l'esprit grâce à des soins (modelage immersif musical, hammam, rituel ayurvédique...), du sport (cours de yoga), de la méditation mais aussi des consultations de naturopathie. La spécialiste Dimitra Kontoyannatos propose un bilan de santé pour rechercher les causes des éventuels déséquilibres (problèmes de transit, douleurs chroniques, prise de poids...). Ensuite, elle établit un programme avec des exercices physiques destinés à gérer ses émotions mais aussi des recommandations alimentaires, que l'on peut appliquer immédiatement grâce aux menus ultra-équilibrés proposés par l'établissement : petits déjeuners à base de superfood et de jus, produits sans gluten ni lactose, possibilités de déjeuners et dîners vegan ainsi qu'une sélection de cocktails healthy en chambre.

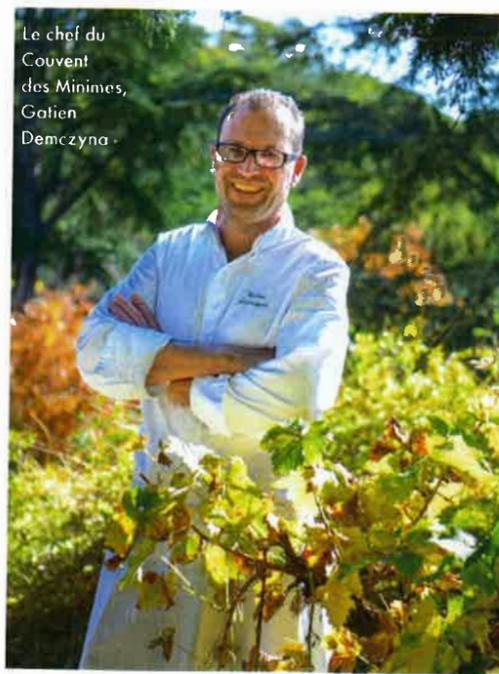
> ON Y VA ? À partir de 730 € la nuit/2 personnes avec petits déjeuners et 2 soins de 50 minutes au spa. Beau Rivage Palace, Chemin du Beau Rivage, Lausanne (Suisse). Réservations sur brp.ch



6 PARENTHÈSE VEGAN DANS LES ALPES PROVENÇALES

Pionnière de la naturopathie et à l'origine d'une célèbre méthode bien-être, Hildegarde de Bingen prônait déjà au Moyen Âge les vertus de l'épeautre. Une céréale ultra-riche en fibres, en magnésium et en protéines, pauvre en gluten, aux effets coupe-faim, anti-âge et antiallergique, que le chef du Couvent des Minimes, édifice provençal du XVII^e siècle abritant un hôtel design de charme, a décidé de mettre à l'honneur dans ses plats le temps d'un week-end detox. Au menu, beaucoup de légumes locaux, mais aussi, donc, un risotto au petit épeautre, du pain à la farine de petit épeautre... Parallèlement, pour se dépenser pendant 2 jours, on file à la salle de fitness et on joue au tennis en extérieur. Sans oublier de se prélasser au spa, où sont proposés les produits L'Occitane.

> ON Y VA ? Offre végétarienne, travail du petit épeautre au Couvent des Minimes, 530 € la nuit /2 personnes avec petits déjeuners et accès au spa. Rue les Jeux, Mane (04). Réservations sur couventdesminimes-hotelspa.com



Le chef du Couvent des Minimes, Gatien Demczynski