

lefigaro.fr/madame
madame
FIGARO

B SPÉCIAL
**BIEN-
ÊTRE**

UN ÉTÉ POUR SE RETROUVER
SE LIBÉRER & SE RECONNECTER À L'ESSENTIEL

SIESTE, CBD,
YOGA NIDRA...
LES NOUVEAUX
RITUELS
DU SOMMEIL

NUTRITION
ON MISE SUR
L'ALIMENTATION
INTUITIVE



Madame Figaro - n°1927

SIX ADRESSES

pour garder sa vitalité



TERRE BLANCHE ON DIRAIT LE SUD

LE CONCEPT. L'ancienne propriété provençale de Sean Connery, entre Draguignan et Grasse, est devenue un hôtel resort 5 étoiles entouré de 300 hectares de nature dédiés au golf, au bien-être, à la contemplation et à la gastronomie. Outre le sport et le farniente, c'est le point de départ de multiples excursions culturelles ou expériences uniques dans la région. On peut même composer son propre parfum chez un producteur de roses de l'arrière-pays grassois.

POURQUOI ON Y VA. C'est le royaume des golfeurs avec ses deux parcours écoresponsables de 18 trous et son practice réputé dans le monde entier. Mais aussi un havre de paix avec son spa qui associe thérapies naturelles traditionnelles et méthodes ultramodernes.

Le lundi, journée au spa avec massage et déjeuner au restaurant Les Coroubiers : 190 € par personne.
terre-blanche.com



SOFITEL QUIBERON THALASSA SEA & SPA LE NOUVEAU SOUFFLE BRETON

LE CONCEPT. Avec ses deux hôtels 5 étoiles et ses restaurants diététiques situés au bout de la presqu'île de Quiberon, face à l'Océan, l'établissement reste LA référence thalasso. Son expertise dans le domaine de la minceur et de la remise en forme n'est plus à démontrer.

POURQUOI ON Y VA. Pour le soin signature Kib'Dren. Créé à Quiberon même, c'est un massage drainant, relaxant, tonifiant, que l'on pratique à l'aide d'un jet dans une baignoire d'eau de mer chauffée. La pression effectuée sur les différentes zones du corps agit sur la circulation, les articulations et les muscles pour libérer les tensions. Côté séjour, on opte pour le nouveau Ma Pause D-Stress. Un programme en trois temps : lâcher prise et se régénérer, se retrouver et se recentrer, et enfin se ressourcer.

Massage : 80 € les 20 minutes.

Séjour 4 jours / 4 nuits en demi-pension : à partir de 1 456 €. sofitel-quiberon-thalasso.com



CHÂTEAU MALROMÉ L'ART DU ZEN EN GIRONDE

LE CONCEPT. L'ancienne demeure de la famille Toulouse-Lautrec a été acquise par celle de Mélanie Huynh, wellness addict et fondatrice d'Holidermie. Dans ce lieu chargé d'histoire entouré de 42 hectares de vignobles, tout est dédié à la culture de l'art de vivre. Elle y organise des séjours bien-être avec des experts reconnus. Au programme : yoga, méditation et une cuisine bio de saison, healthy et locale.

POURQUOI ON Y VA. Pour se recharger en bonnes ondes. Des géobiologues, qui étudient les impacts de l'environnement sur notre bien-être, ont travaillé à Malromé pour offrir un cadre encore plus ressourçant et écofriendly. On profite du calme et de la nature préservée, mais aussi des richesses culturelles et œnologiques du lieu ainsi que du spa Holidermie.

Retraites : à partir de 590 €. malrome.com



LE COMO CASTELLO DEL NERO LUXE À L'ITALIENNE

LE CONCEPT. En pleine Toscane, ce château du XIII^e siècle offre un cadre exceptionnel pour s'évader et se ressourcer, d'autant que les chambres et suites revisitées par l'architecte Paola Navone mêlent avec harmonie histoire et modernité. Côté papilles, le choix est large : entre une table étoilée au Guide Michelin, La Taverna et sa cuisine traditionnelle, et le Pavillon, avec ses plats d'inspiration méditerranéenne. Piscine chauffée avec vue sur les vignes de Chianti et tennis complètent ce beau tableau italien.

POURQUOI ON Y VA. L'hôtel propose aussi le premier spa d'inspiration asiatique de la région, avec des massages indiens de la tête, des massages thaïlandais et un soin signature d'exception, le rituel Como Shambhala. Il commence par un massage des pieds avant un gommage complet du corps au sel de mer et à l'huile d'olive, italienne bien sûr. Suit un massage profond effectué avec de la lavande toscane infusée dans l'huile d'olive. Divin !

Soin signature : 25 € les 10 minutes.
comohotels.com



LE CLOS L'ABBÉ UN BOL D'AIR NORMAND

LE CONCEPT. Proche de Granville, à cinq minutes de la plage, cette demeure 5 étoiles, nichée dans un écrin de verdure rempli d'arbres fruitiers, invite à la sérénité comme dans une grande maison de famille. Durant cette expérience unique à trois heures de Paris, on profite des services de conciergerie et des repas ou pique-niques préparés par un cuisinier. On peut s'offrir un soin, faire une randonnée ou un golf et partir pour une balade en mer... Mais aussi tout simplement se détendre près de la cheminée dans un Chesterfield très british.

POURQUOI ON Y VA. Pour se ressourcer, mais aussi pour son spa privatif de 200 m² et son massage Dream aux cinq vertus : drainant, relaxant, énergisant, amincissant et modelant. Un mix de techniques occidentales et de massages traditionnels asiatiques adaptés à chaque besoin. Et pour préparer la peau avant le soin, rien de tel qu'une exfoliation - baptisée Voile de Satin - aux cristaux de sel marins pour un toucher lisse et soyeux.

La nuit pour l'ensemble de la propriété pourvue
occulte huit suites (de 890 à 460 €).
3, rue de l'Église, 50210 Ouveville. closlabbé.com



CRILLON LE BRAVE L'ESSENCE DE LA PROVENCE

LE CONCEPT. Un labyrinthe de bâtisses du XVII^e et XVIII^e siècles, sur les contreforts du Ventoux, face aux dentelles de Montmirail avec terrasses panoramiques, pergolas ombragées et oliviers centenaires... Voilà le cadre d'exception de ce refuge 5 étoiles chic et cool dédié au lâcher-prise. Outre le spa des Écuries, qui dispense de nombreux soins et massages bien-être et nutrition sur mesure, mises au point par des naturopathes et experts.

POURQUOI ON Y VA. Farniente, culture, œnologie, sport, rebost physique et mental... Tout le monde a une bonne raison de découvrir cet endroit hors norme. À programmer, la prochaine retraite Endless Summer, qui permet d'aborder la rentrée sereinement et de placer le mental dans une dynamique positive. Ou simplement un massage après-Ventoux, spécial cyclistes et randonneurs.

Massage : 140 € pour une heure. Prix et date
des retraites sur demande. crillonlebrave.com