

→ CHILL, SOLEIL ET NATURE à Saint-Tropez

Au mois de mai, Lou Pinet, l'hôtel mythique des années 1960, a rouvert ses portes sous la houlette de Maisons Pariente. A cinq minutes à pied de la plage des Salins et du centre de Saint-Tropez, l'établissement promet une déconnexion totale, avec ses immenses pins parasols, sa sublime piscine et la quiétude environnante. À l'intérieur, les puits de lumière dorée illuminent les céramiques, la terre cuite et la décoration vintage d'inspiration locale. Pour ceux qui veulent se relaxer intensément, le spa (une petite grotte secrète au fond du jardin) propose des soins sur mesure avec les produits nature Tata Harper. Les plus motivés ont une salle de fitness et un coach à leur disposition. Côté papilles, on se régale sur l'immense terrasse du restaurant Beefbar.

Chambre double à partir de 430 €. loupinet.com.

5 SÉJOURS POUR DÉCONNECTER

Par **Julie Pujols-Benoit**
@julieblondiepb

Besoin de décompresser ? Voici nos idées zen qui promettent dépaysement, farniente et remise en forme.

→ SYLVOTHÉRAPIE ET SOINS DE BEAUTÉ dans les vignobles bordelais

À l'hôtel Les Sources de Caudalie, on prend soin de soi et de sa peau grâce à la vinothérapie et, pour la deuxième année consécutive, José Le Piez initie à la sylvothérapie. Une discipline venue du Japon qui propose de se balader dans la nature pour connecter son énergie aux arbres. Ensuite, on peut déguster un déjeuner végétal conçu par le chef Nicolas Masse, puis découvrir les œuvres de land art dans la Forêt des Sens, visiter le château Smith Haut Lafitte et profiter de la piscine ou de séances sportives avec un coach privé.

Chambre double à partir de 243 €, journée bain de forêt à 95 € par personne. sources-caudalie.com.

→ PILATES ET KITESURF à Dakhla

Cette région du Sahara occidental, avec sa lagune interminable et son vent constant, est la Mecque du kitesurf. Vous pourrez y découvrir la discipline et vous initier au Pilates, une méthode idéale pour améliorer son équilibre, se faire des abdominaux en béton et dire « bye-bye » aux maux de dos. On alterne au moins deux sessions de sport dans la journée avec la coach Bettina Bertrand, à son rythme. Le soir venu, on loge dans le très charmant ecolodge PK25, situé à la pointe du lagon.

Du 19 au 24 septembre (d'autres dates à venir), 1200 € tout compris (hors vols). ridendream.com.

→ DÉTENTE, THÉRAPIE HOLISTIQUE ET SOINS TRADITIONNELS au Vietnam

Perché sur une colline face à la sublime baie de Quy Nhon au centre du pays, l'hôtel Anantara est un tout nouveau temple du bien-être. Partout où l'on regarde, les paysages sont à couper le souffle, avec vue sur la mer et la nature luxuriante. Quant au spa, il est dédié aux pratiques locales et propose des soins tous plus séduisants les uns que les autres. Au menu, des bains au lait de coco, des massages et des modelages liftants pour le visage. Le petit plus : un rendez-vous avec un coach « master of wellness », qui réalise un bilan forme global puis oriente vers les activités les plus adaptées à vos besoins (cours de tai-chi, gym, ou encore viet vo dao, un art martial).

Chambre Deluxe à partir de 351 €, soins à partir de 120 €. anantara.com.

→ YOGA ET MÉDITATION à Tanger

Les yogis parisiens Pia Le Cannu et Kamel Boukir organisent deux retraites dans une charmante maison de famille à Asilah, au sud de Tanger. Au programme, des séances de vinyasa le matin et le soir, en petit comité, ateliers, méditation et respirologie. Le plus : les cours sont toujours dispensés par les deux professeurs, chacun apportant son expérience et son savoir respectifs. Le reste du temps, on flâne autour de la piscine, on découvre le village, on va au hammam et on se fait masser.

Du 1^{er} au 7 juillet et du 8 au 14 juillet, à partir de 740 € tout compris (hors vol). pialecannu.com.

