



DÉCOUVERTE



Commencez l'année en forme Une escapade détox pour vous ressourcer

S'OFFRIR UNE PETITE PARENTHÈSE OXYGÉNANTE EST LA SOLUTION IDÉALE POUR RÉGÉNÉRER VOTRE ORGANISME MALMENÉ PAR LES RÉVEILLONS. FOCUS SUR TROIS DESTINATIONS BIEN-ÊTRE DANS L'HEXAGONE.

PAR BÉNÉDICTE FLYE SAINTÉ MARIE

Les fêtes sont souvent synonymes d'excès caloriques et de nuits trop courtes. Rien de tel donc que de s'offrir ensuite un séjour détox, le temps d'un week-end ou d'une semaine, pour repartir du bon pied. De nombreux sites dans l'Hexagone en proposent : on trouve généralement au programme de ceux-ci des prestations de thalassothérapie ou de thermalisme, un rééquilibrage alimentaire et la possibilité de s'adonner à divers sports. Au Domaine du Petit

Dorsbach, situé à Soultzbach-les-Bains, près de Colmar, au cœur des Vosges alsaciennes, vous rechargez vos batteries dans un écrin de verdure. Massages, sauna, gymnastique énergétique et repas bio riches en fruits et en légumes sont au « menu », à des prix relativement doux pour ce type de break revigorant.

CHANGEMENT DE DÉCOR

Si vous aspirez à une pause iodée, vous préférerez rejoindre les Thermes marins de Saint-Malo, dans la cité corsaire.

HORS DE NOS FRONTIÈRES

Certains établissements hôteliers en Europe mettent également à disposition de leurs clients des formules détox, à des tarifs parfois plus doux que ceux pratiqués en France. Pensez à l'Adriana Hvar Spa Hotel en Croatie, sur la Côte Adriatique où vous profiterez d'un espace spa de 1 600 m², d'une salle de relaxation et d'un centre de remise en forme. Sur la mer Baltique, en Pologne, succombez aux charmes de l'Hotel Lambert Medical Spa 5*. Enfin, pour plus de soleil, ralliez le Monchique Resort & Spa 5* au Portugal.

Aux enveloppements d'algues et aux protocoles d'hydrothérapie, s'ajoutent des séances toniques en piscine, des soins corps et des activités physiques en extérieur. Et si vous désirez jouer les Robinson tout en faisant le plein de vitalité, allez poser vos valises au relais Thalasso Île de Ré - L'Atalante avec la aussi tout un éventail de rituels cocooning pour vous énergiser style modelages, enveloppements d'algues, jacuzzi et jets toniques. De quoi repartir complètement transformé ! ■

LES BONS PLANS

- ✓ À partir de 304 € le séjour détox de 3 nuits en demi-pension en suite Spa à l'Adriana Hvar Spa Hotel en Croatie avec enveloppements au sel de mer et enveloppements de boue + gommage au sel marin+ massage aromatique sur spadreams.fr
- ✓ 360 € le week-end Détox Yoga et Sportive en chambre double au Petit Dorsbach sur naturelensoi.fr
- ✓ À partir de 684 € le séjour de 4 jours / 3 nuits à l'Hôtel des Marins de Saint Malo 3* avec 3 jours de soins sur reservation. thalasso-saintmalo.com