



L'atout cure

À LA MER OU À LA MONTAGNE,
RIEN DE TEL QU'UNE CURE
D'ÉLITE POUR PRENDRE
SOIN DE SOI, SE DÉCONNECTER,
S'AFFINER ET RECHARGER
SES BATTERIES. ULTRA-
SOPHISTIQUE OU COCOONING...
QUATRE THERMES CHOISIS.

LA DÉTOX LUXE EN ITALIE

✓ ESPACE HENRI CHENOT, PALACE MERANO

Toutes celles qui ont eu la chance (et les moyens) d'y séjourner en reviennent transformées. Plus légères, plus dynamiques, dégonflées, décaféinées, emballées par l'accueil, le bon air et les forces telluriques du Sud-Tyrol où, déjà, Sissi prenait les eaux. Et même si certaines ont souffert des menus spartiates et que les bénéfices s'estompent au fil des mois, la méthode Chenot reste un must de la revitalisation soft. Sous la houlette attentive d'Henri Chenot et de sa femme, Dominique, l'équipe de thérapeutes évalue votre degré de toxémie,

PHOTOS THIEMO SANDER, S. P. PALACE MERANO, S. P. SHA WELLNESS, S. P. ET OLIVIER RIBARDIÈRE



vosre composition corporelle, vos flux énergétiques, et vous concoctez des menus et une batterie de soins d'hydrothérapie sur mesure. Tout pour digérer mieux, respirer mieux, éliminer mieux, vivre mieux... Un nettoyage du corps efficace, qui lave aussi l'esprit.

À partir de 3.500 € la cure d'une semaine, sans voyage ni hébergement.
Visite médicale obligatoire, 290 €. Tél. : +39 0473 271000. www.chenot.com

LE RESET ÉNERGÉTIQUE EN ESPAGNE

✓ À LA SHA WELLNESS CLINIC

Les habitué(e)s parlent du Sha comme de la Mecque de la zénitude hypé, avec des étoiles dans les yeux et des graines dans l'estomac. Il est vrai que, dans ce paquebot futuriste cinq étoiles, les thérapies d'avant-hier et la médecine de demain s'unissent pour apaiser votre stress physique et émotionnel. Le fil rouge : la cuisine macrobiotique japonisante, qui fait du remue-ménage dans le corps et les méninges. Le nouveau programme antistress Mind & Body fait la part belle au qi gong, au tai-chi, à la méditation, à la danse thérapeutique, au travail respiratoire et aux promenades dans la nature, mais on peut toujours profiter des techniques dernier cri (cryothérapie, injections de vitamines, médecine génétique anti-âge...), faire un check-up complet et consulter des pointures médicales. Après le Sha, le moteur ronronne.

À partir de 3.500 € la cure d'une semaine (compter au minimum le double avec voyage et hébergement). www.shawellnessclinic.com

L'EXPÉRIENCE NEW AGE À DEAUVILLE

✓ CURE AERIAL DE L'HÔTEL BARRIÈRE LE NORMANDY

Les cabines donnent le ton... On se croirait dans un vaisseau spatial baigné de lumière intersidérale. On s'allonge sur un lit « zero gravity », qui vous met en apesanteur ; on vous équipe d'un casque qui envoie des

fréquences auditives et visuelles déstabilisantes ; on stimule vos zones réflexes avec des pierres semi-précieuses ; on vous masse aux infrarouges ; on vous sert des cocktails à l'oxygène... Mais, avant tout ça, le check-up constitutionnel détermine, à l'aide d'un questionnaire fouillé et d'un appareil mystérieux, ce que votre corps réclame : de la vitalité, de la relaxation ou de la minceur. Vos repas, aussi, en dépendent, mais ils sont toujours fondés sur la chrononutrition, sans gluten, sans lactose et délicieux. Après la cure, on n'est plus tout à fait la même. Pourtant, dehors, le décor n'a pas changé. Il y a la plage, la mer, le casino, l'Ouest parisien en week-end, le charme cosy des palaces normands... Et, avec un peu de chance, le soleil !

Cure Aerial Wellbeing for the Future 6 jours, 3120 € sans hébergement.
Possibilité de cures de deux ou trois jours. La cure n'est pas réservée aux résidents de l'hôtel Le Normandy. www.groupebarriere.com

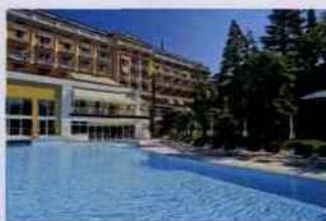
LA PAUSE ÉQUILIBRE À PORNICHET

✓ CURE MÉTAMORPHOSE DU RELAIS THALASSO LES TOURELLES

Un spa marin, une thalasso zen ? Les deux, mon capitaine ! Idéalement situé en bord de plage, face à l'océan Atlantique, ce château de conte de fées à taille humaine accueille toutes celles qui ne savent pas quelle cure choisir mais ont besoin de se retrouver sans se ruiner ni s'affamer. Pendant six jours, on s'occupe à la fois de votre corps, de votre visage et de votre mental. La bonne idée : tous les soins de thalasso sont réalisés dans des suites privatives avec hammam individuel. Il n'y a pas d'horloge, et on ne voit pas le temps passer, tant le programme est varié : enveloppements, massages, soins esthétiques, aquabiking, marche rapide, atelier respiration... On repart le tonus et le moral à flot, avec en plus quelques clés pour ne plus perdre pied. ✦

Séjour Métamorphose, à partir de 1.792 € pour six jours et six nuits en demi-pension, en hôtel 4 étoiles. www.relaisthalasso.com

BEST OF



ESPACE HENRI CHENOT
À Merano, en Italie

SHA WELLNESS CLINIC
Près d'Alicante, en Espagne



HÔTEL BARRIÈRE LE NORMANDY
À Deauville

RELAIS THALASSO LES TOURELLES
À Pornichet

