



tentations

TOUTES NOS ENVIES VOYAGE, DÉCO, CUISINE



Je m'y vois déjà En Italie, en Circuit by Club Med

À nous la visite des mythiques lac Majeur, lac de Côme et lac de Garde, l'excursion sur les îles Borromées, la découverte du centre historique de Vérone et de Venise, entre nature grandiose, jardins à l'italienne, musées et palais Renaissance... À nous, surtout, la dolce vita! **Muriel Azarian**

« LES GRANDS LACS ET VENISE », À PARTIR DE 2790 € LE CIRCUIT DE 7 JOURS/6 NUITS EN PENSION COMPLÈTE, VOLS INCLUS. EXTENSION POSSIBLE À ROME OU EN SICILE, AU CLUB MED CEFALÙ, CLUBMED.FR

PHOTO:ISTOCK



BIBA ÉVASION

Se ressourcer
en randonnée à
Sainte-Foy-Tarentaise.

Vive la « montagnothérapie! »

Marche consciente, rando-jeûne, thermalisme, digital detox, qi gong, yoga... Pour adopter la « zen altitude », direction la montagne! Nos meilleurs plans pour se refaire une santé au grand air. Par Muriel Azarian

On booste ses globules

Où ça? À la salle hypoxique des Saïsis.

Pourquoi c'est bien? En recréant artificiellement les conditions d'altitude, avec un taux d'oxygène réduit, l'immersion en hypoxie pousse l'organisme à réagir pour s'adapter en stimulant les fonctions hématologiques, respiratoires et métaboliques. Une pratique, autrefois réservée aux sportifs de haut niveau pour booster leurs performances, désormais accessible à tous.

25 € LA SÉANCE, SIGNAL-LESSAISIES.COM

On découvre l'infrathérapie

Où ça? Au YUY Yoga Studio installé à La Folie Douce Hotels Chamonix. **Pourquoi c'est bien?** Créé par Hélène Duval, le Yoga Flow sous chaleur infrarouge se pratique au son d'une playlist inspirante et à la lumière des bougies. Les rayons de l'infrarouge pénètrent le derme en profondeur (jusqu'à 4 cm), permettant d'éliminer jusqu'à 97 % des métaux lourds

et des substances toxiques présents dans le corps. On détend aussi ses muscles en profondeur et on gagne en souplesse et en flexibilité pendant le cours. On se sent surtout incroyablement bien, comme « lavée de l'intérieur », après la séance.

20 € POUR 1 H DE COURS, LAFOLIEDOUCHEHOTELS.COM

On rando-jeûne

Où ça? À Saint-Nicolas-la-Chapelle, au cœur du Val-d'Arly. **Pourquoi c'est bien?** On mixe jeûne du type Buchinger, randonnée douce et yoga dans un environnement calme, sauvage et préservé, entre les massifs du Mont-Blanc, des Aravis et du Beaufortain. On met son corps et son esprit sur reset!

À PARTIR DE 560 €/PERS. POUR 6 JOURS ET 6 NUITS À L'HÔTEL L'EAU VIVE, JEUNE-RANDO-YOGA.FR

On suit une digital detox

Où ça? Au camping Huttopia Bozel en Vanoise (Savoie). **Pourquoi c'est bien?** Ici, à quelques kilomètres de Courchevel,

pas de Wi-Fi mais un camping aménagé au milieu des sapins, le long de la rivière... Un cadre propice à la déconnexion en mode trappeur avec comme terrain de jeu de nombreux sentiers de randonnée pour gagner les alpages et les sommets du Parc national de la Vanoise, le plan d'eau de Bozel pour la baignade et des rivières bien poissonneuses pour la pêche.

À PARTIR DE 302,40 € LA LOCATION D'UNE TENTE TRAPPEUR POUR 5 PERS. AVEC CUISINE, POÊLE À BOIS ET SALLE DE BAINS (1 SEMAINE), HUTTOPIA.COM

On ose la cryothérapie corps entier à -110 °C

Où ça? À Serre Chevalier Briançon, chez Go Cryo. **Pourquoi c'est bien?** Dûment équipée (gants, cache-oreilles, chaussettes, claquettes et short), on pousse les portes de la machine de cryothérapie électrique, pour quelques minutes de grand froid à -110 °C. Récupération après la randonnée, rhumatismes ou besoin d'un coup de fouet: les bienfaits sont immédiats.

45 € LA SÉANCE, GO-CRYO.FR



Déconnecter dans une cabane du camping Huttopia Bozel.

On explore son Potentiel Énergétique Originel

Où ça ? À Sainte-Foy-Tarentaise, au cours d'une randonnée ressourcement avec la méthode XPEO (Explorer le Potentiel Énergétique Originel). **Pourquoi c'est bien ?** Issus des principes internes du tai-chi-chuan, les exercices sont basés sur le relâchement, l'étirement interne du corps et sur la respiration. Associés à la randonnée, ils permettent d'allier renforcement musculaire et respiration avec les postures. La marche devient facile et énergisante.

350 € POUR LA SEMAINE DE STAGE DU 8/07 AU 12/07, SOIT 5 APRÈS-MIDI « DE RANDO RESSOURCEMENT », BALADE EN PLEINE NATURE + EXERCICE XPEO DE 14 H À 18 H OU POSSIBILITÉ DE PARTICIPER À UNE SEULE APRÈS-MIDI POUR 65 €. INSCRIPTION AU 06 06 54 85 07, SKILESSONALPS.COM

On grimpe aux arbres

Où ça ? À Orcières. **Pourquoi c'est bien ?** On grimpe de branche en branche jusqu'à la cime, en sentant, touchant, écoutant le vent et le chant des oiseaux, en se déplaçant et jouant dans le houpier. On vit au rythme de la forêt et surtout on y dort, confortablement installée dans le feuillage, les hamacs ou les pandolas (2 adultes et 1 enfant).

LA NUIT + LE PETIT DÉJEUNER BIO OFFERT : 50 € PAR PERSONNE. SORTIE GRIMPE À LA DEMI-JOURNÉE + LA NUIT : 80 € PAR PERSONNE. TÉL. : 06 73 50 84 28.

On va aux thermes

Où ça ? À Chamonix, au QC Terme Chamonix-Mont-Blanc. **Pourquoi c'est bien ?** Avec plus de 30 espaces bien-être sur 3 000 m² (bio-saunas, bains de vapeur, chromothérapie, bains japonais...), une piscine à débordement avec vue exceptionnelle sur le glacier des Bossons et une large offre de massages personnalisés, le QC Terme Chamonix est le parfait repaire pour se refaire une santé au pied du massif du Mont-Blanc.

QC Terme.COM

On fabrique ses crèmes

Où ça ? À l'Alpe du Grand Serre, avec Plant'essences. **Pourquoi c'est bien ?** On découvre des végétaux aux bienfaits incroyables à quelques pas seulement de la route. Et on apprend ensuite à les transformer en produits cosmétiques.

RENS. OFFICE DE TOURISME DE L'ALPE DU GRAND SERRE, TÉL. : 04 38 75 19 89, ALPEDUGRANDSERRE.INFO

On plonge dans les Grands Bains

Où ça ? À Serre-Chevalier, aux Grands Bains du Monétier. **Pourquoi c'est bien ?** Chargées en minéraux, les eaux chaudes du Monétier (44 °C) sont réputées depuis le IV^e siècle pour leurs vertus cicatrisantes et antirhumatismales. Comme les Romains, on fait trempette dans le frigidarium, le tepidarium et le caldarium, sans oublier le bassin extérieur et ses jets et lits bouillonnants.

LESGRANDBAINS.DUMONETIER.FR

On adopte la marque Snö Éternelle

Où ça ? À La Clusaz au Deep Nature Spa (deepnature.fr) et au Cristal Spa (cristalspa.fr), mais aussi chez soi grâce à

À faire

- Du 5 au 7/07, Chamonix Yoga Festival, à Chamonix-Mont-Blanc. Créé par Blanche de Marion, cet événement rassemble au pied du mont Blanc les meilleurs professeurs du monde entier (Gwyn William, Micheline Berry, Nico Luce...) et des yogis passionnés venus pratiquer outdoor en altitude ou au centre-ville et indoor au Majestic (bâtiment classé de Chamonix). Plus de 40 classes de yoga au programme, mais aussi des ateliers nutrition, des concerts, de la philosophie indienne... CHAMONIXYOGAFESTIVAL.COM
- Du 6 au 19/07, Zen Altitude, à Méribel. Cours de yoga en extérieur, massage en terrasses, balades contemplatives et dynamisantes, initiations gratuites... MERIBEL.NET
- Du 7 au 13/07, Semaine Bien-Être à Saint-Sorlin-d'Arves, avec ateliers quotidiens autour du sport et de la relaxation, SAINTSORLINDARVES.COM
- 14/07, Festival Évasion Bien-Être à Chamrousse, avec une vingtaine d'ateliers pour tester, expérimenter, vivre et découvrir les pratiques de bien-être, CHAMROUSSE.COM
- Du 15 au 18/07, Journées du Bien-être à La Rosière, avec yoga, marche nordique ou encore découverte des plantes de montagne et confection de cosmétiques naturels, LAROSIERE.NET
- Du 19 au 21/07, La Clusaz Yoga Festival, à La Clusaz, LACLUSAZ-YOGAFESTIVAL.COM



Se détendre dans la piscine extérieure chauffée de l'hôtel Mont-Blanc, Chamonix.

l'e-shop de la marque. **Pourquoi c'est bien ?** Parce que cette marque de cosmétiques 100 % naturels certifiés bio a été créée par Raphaëlle Monod, ancienne championne du monde de ski de bosses et médaillée olympique originaire de La Clusaz et qu'elle s'y connaît en matière de plantes de montagne et de conditions climatiques extrêmes !

129 € LA TROUSSE COMPRENANT UNE HUILE SPORT S.O.S (30 ML), UN FLUIDE PROTECTION SPF 30 (40 ML) ET UNE CRÈME RICHE (30 ML), SNOETERNELLE.COM

On savoure un menu Bien-Être Clarins

Où ça ? À Chamonix, à l'hôtel Mont-Blanc*****, avec piscine extérieure chauffée face au mont Blanc et Spa by Clarins. **Pourquoi c'est bien ?** Détox, coloré et ultravitaminé, le menu Bien-être Clarins mis au point par le Dr Olivier Courtin-Clarins et Mickey Bourdillat, le chef exécutif de l'hôtel, fait la part belle aux fruits et légumes de saison, de l'entrée, qui réinterprète l'asperge-mayo, au dessert à la fraise gariguette et rhubarbe, en passant par le plat, avec carottes nouvelles, morilles fraîches, sucrose et petits pois cuits à la juste température pour

Respirer la zénitude au Yoga Festival de La Clusaz.



préserver au mieux leurs nutriments. MENU BIEN-ÊTRE BY CLARINS, 46 €; MENU BIEN-ÊTRE BY CLARINS + OFFRE SPA AVEC SOIN CLARINS DE 30 MIN, 110 €, HOTELMONTBLANCCHAMONIX.COM

On passe la nuit à flanc de falaise

Où ça ? À Lans-en-Vercors. **Pourquoi c'est bien ?** Bien calée dans son portaledge (lit suspendu) qu'on rejoint après une petite marche d'approche, on dort au plus près des éléments et surtout sous les étoiles. Inutile de savoir grimper pour ça, mais on peut en profiter pour s'initier à l'escalade. EXPEDITIONVERTICALE.COM

On combine randonnée et yoga

Où ça ? À Courchevel 1850, avec Namastrip, pour un séjour Mountain Therapy, Yoga & Randonnée en Savoie. **Pourquoi c'est bien ?** Au programme: des pratiques de yoga (doux et dynamique), de la méditation, du travail sur le souffle, du paddle sur lac, des randonnées accompagnées, un atelier cuisine ayurvédique... Bref, tout ce qu'il faut pour un ressourcement profond au plus près de la nature ! 1050 € LES 6 JOURS/5 NUITS DU 4/08 AU 9/08/2019 (HÉBERGEMENT, PRATIQUES/ATELIERS/RANDONNÉES MENTIONNÉES DANS LE PROGRAMME, PETITS DÉJEUNERS ET DINERS INCLUS), NAMASTRIP-RETREATS.COM

On marche en conscience

Où ça ? Aux Saisies. **Pourquoi c'est bien ?** Basée sur la respiration, la marche consciente permet de se détendre et de

vivre plus intensément l'instant présent. Automassages, mouvements d'ancrage à la terre, marche pieds nus, techniques de yoga et de qigong ou encore respiration, tout est fait pour se ressourcer.

20 € LA DEMI-JOURNÉE (9H30-12H30), SENTIERS-HELENE.COM

On réserve son pack zen

Où ça ? Dans les résidences MMV de Sainte-Foy-Tarentaise et Arèches-Beaufort. **Pourquoi c'est bien ?** À Sainte-Foy-Tarentaise, avec le Pack Zen, on profite de cours gratuits de yoga, Pilates, atelier relaxation, respiration, automassage ou sophrologie au sein même de la résidence ou en plein air face aux sommets. À Arèches-Beaufort, priorité est donnée au yoga.

PACK ZEN OFFERT POUR 1 ADULTE PAR APPARTEMENT ET POUR TOUT SÉJOUR DE 7 JOURS MINIMUM AU CHOIX, MMV.FR

On vit une expérience authentique

Où ça ? Dans les résidences Pierre & Vacances qui, grâce au site Rendezvous chez nous (rendezvouschezvous.com), mettent en relation les vacanciers avec des hôtes locaux. **Pourquoi c'est bien ?** Balade botanique et atelier de cuisine à base de plantes, journée de pêche à la mouche, matinée en compagnie d'un berger savoyard... On partage des activités atypiques avec les meilleurs guides possible ! Au total, plus de 1 300 activités à réserver à la réception des résidences, comme à la Résidence Pierre & Vacances premium Arc 1950 Le Village*****, en Haute-Tarentaise, avec piscines extérieures chauffées, spa Deep Nature...

PIERRETVACANCES.COM



Profiter de la nature dans la Résidence Pierre & Vacances premium Arc 1950 Le Village****, en Haute-Tarentaise.

Ca vient d'ouvrir!

- **À Peyragudes**, le premier wellness camping**** de France, avec bains japonais et nordiques, mobile-homes bois grand confort intégrés à leur environnement et activités zen au programme: yoga, tai-chi, respirologie...

- **Aux Arcs**, Club Med Les Arcs Panorama, avec vue sur la vallée de la Tarentaise et ses sommets, pour des vacances zéro contrainte grâce à la formule Tout Compris Club Med (hébergement haut de gamme, table & bar, activités). Et aussi: spa Cinq Mondes de 600 m², piscine intérieure/extérieure chauffée...

CLUBMED.FR

- **À Avoriaz**, le Belambra Club Les Cimes du Soleil. Des coachs Athlé santé (en partenariat avec la Fédération française d'athlétisme) y sont à la disposition des clients pour les accompagner de manière personnalisée selon leurs objectifs. Et aussi: stretching doux, marche nordique, randonnée, partenariat fitness avec Les Mills (dont des cours de bodybalance, mix de yoga, tai-chi et Pilates) et Pass-Loisirs inclus (avec remontées mécaniques, baignade en lac...).

BELAMBRA.FR

On s'attable à l'Arctic Juice & Café

Où ça? À Val-d'Isère. **Pourquoi c'est bien?** Jus frais, energy balls, salades et sandwiches aux légumes, avocado toasts... c'est le repaire parfait pour brunchs, déjeuners ou goûters vitaminés. À savoir: 10% de remise sur les cafés et salades si on apporte son propre contenant réutilisable.

ARCTICJUICECAFE.COM

On prend un bain musical

Où ça? À Peyragudes, chez Balnéa. **Pourquoi c'est bien?** Le premier complexe de détente en eau thermale des Pyrénées françaises s'agrandit avec l'ouverture des Bains Mayas, un nouvel espace de bain extérieur d'environ 100 m² pour une température de 36-37°C. Et lance le Bain Musical sous ciel étoilé: allongée dans l'eau, on pourra profiter durant 15 min d'un spectacle magique projeté sur la voûte du bain musical, du coucher au lever de soleil, de la voie lactée aux étoiles filantes...

BALNEA.FR

On dort en refuge

Où ça? À Val Thorens, au refuge du lac du Lou. **Pourquoi c'est bien?** Demi-pension végétarienne, méditation guidée de 20 minutes proposée avant le repas, réveil musculaire de 20 minutes avant le petit déjeuner, fonctionnement écologique (produits bio et/ou locaux à la carte, gestion raisonnée des ressources, gammage recyclé et enveloppe en coton bio pour les couettes et oreillers, toilettes sèches...): le refuge du lac du Lou cultive le bien-être du corps et de l'esprit.

RENS. À L'OFFICE DE TOURISME, TÉL.: 04 79 00 08 08, VALTHORENS.COM

On pédale électrique

Où ça? De Chamonix à Annecy, en deux jours de randonnée en VTT à assistance électrique. **Pourquoi c'est bien?** On enchaîne les kilomètres et surtout les côtes sans trop d'efforts. De quoi profiter pleinement des paysages, parmi les plus beaux sommets de Haute-Savoie. ■

À PARTIR DE 190 € LES 2 JOURS (120 KM) DE GRANDE TRAVERSÉE, ALPESAVENTURES.COM