

VOGUE

PARIS

BIEN-ÊTRE

L'ÉQUILIBRE
PARFAIT



Supplément de Vogue n° 1017 - mai 2021. Ne peut être vendu séparément. N° de commission paritaire: 107583514.

vogue

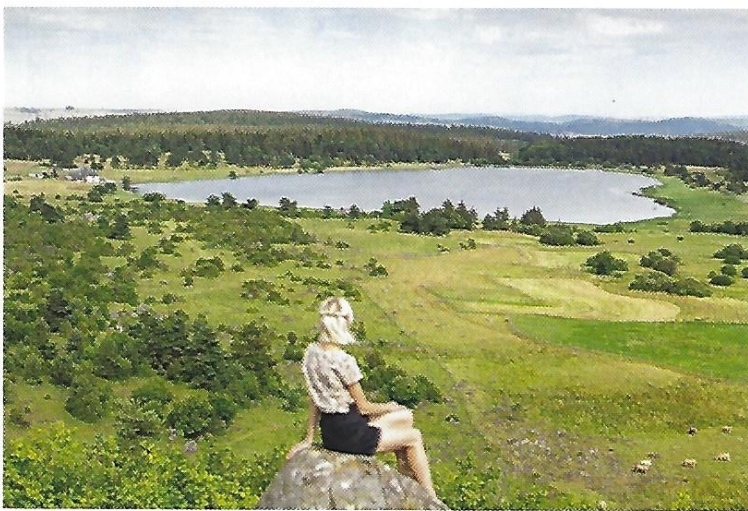
La fuite enchantée

Par JULIE LASTERADE.

Partir. Décrocher. Se découvrir. S'alléger. S'enraciner.
Respirer.

*8 adresses françaises hors du temps, où il fait bon s'échapper
pour se recentrer et faire le point.*





Prendre de la hauteur à l'écologie Instants d'Absolu

Ils ont parcouru le monde avant de se poser là, en plein Cantal, à 1 150 mètres d'altitude, au bout de la petite route qui grimpe jusqu'au plateau de Chalinargues. De cette ancienne maison de templiers isolée, en pierre de lave, Laurence Costa et Daniel Siegel ont fait leur ferme africaine. 12 chambres à l'esprit lodge (malles armoires et tables à pieds croisés) avec vue sur le lac du Pêcher et la forêt, pour suivre des cures qui élèvent l'âme. «Ce site nous apprend la connexion aux grands espaces et nous invite à retrouver notre propre nature», explique Laurence, la maîtresse des lieux, elle-même adepte de la méditation. Les retraites se préparent avant même d'arriver, via une consultation à distance avec une thérapeute holistique. Ensuite, du vendredi au lundi, s'enchaînent cours de yoga le matin, massages intuitifs (bols tibétains, gong, reiki ou massage rythmique en lemniscate...), ateliers et temps pour soi à la découverte du territoire. La cuisine est à basse température uniquement, le spa propose un bain chromatique sonore sur mesure et un géobiologue amoureux du lieu a conçu un sentier énergétique de 45 minutes. Un voyage intérieur dans un paysage incomparable, d'où surgissent régulièrement hermines et renards, hérons et aigrettes... 4 jours/3 nuits, à partir de 955 € par personne. ecolodge-france.com

Déconnecter à la Villa Caroline

Ils ne trouvaient pas la cure de leurs rêves, alors ils l'ont créée. La Villa Caroline (*photo page de gauche*), dotée de 18 chambres et d'un spa Clarins, entièrement dédiée au bien-être, vient d'ouvrir ses portes face au lac d'Annecy. Elle propose une cure détox à 360°, dans les règles de l'art: ni écran, ni wifi, collations et assiettes 100 % végétales à faibles calories inspirées des actifs comestibles Clarins. La retraite commence par une consultation d'une heure avec une naturopathe et un flash iridologique, pour déterminer les déséquilibres énergétiques, les carences et les faiblesses de l'organisme. Ensuite, elle s'articule entre méditation, qi gong, baignades matinales et sports aquatiques à volonté dans le lac (avec plage privée et combinaisons de plongée à disposition), ateliers de cuisine ou de céramique, et temps de repos. Deux soins par jour spécialement adaptés sont également prévus au spa Clarins: un soin du corps Équilibre et le mythique et ayurvédique Shirodhara revisité pour l'occasion. Chaque chambre dispose de bouillottes douillettes à appliquer sur le foie ou les reins, ainsi que d'une baignoire Meraki et de sels d'Epsom pour s'offrir un bain de pieds avant le coucher. 4 jours/3 nuits à partir de 1 650 € par personne. Villa Caroline, 624 route d'Annecy, 74410 Duingt. villacaroline.net

Lâcher prise au château Les Garennes

Prendre possession d'une des quinze chambres du château et se laisser porter. Jeûne et randonnée? Fitness et régime alcalin? Kitesurf ou yoga et détox? Rendez-vous à 9 heures pour 1 h 30 de réveil musculaire (sur la plage lorsque le temps le permet), brunch à 12 h 30, randonnée en début d'après-midi, un temps libre avant de reprendre 1 h 30 de sport, le tout suivi d'un dîner alcalin. Quelle que soit la retraite choisie, le rythme va être soutenu. Mais lorsqu'une ancienne maison de famille bretonne se reconvertit en lieu de cures et d'ateliers bien-être, elle veille à ce que ses hôtes se sentent comme chez eux. Elle s'adapte aux demandes de chacun et exploite au maximum les ressources locales. La cuisine est raffinée (houmous de betterave, blinis de sarrasin et dessert aux fleurs de violette), le cadre nourrit l'esprit. La salle de yoga en rez-de-jardin invite à la zen attitude, les deux salons à des moments de partage. Les Garennes préfèrent les petits comités pour favoriser l'osmose et la solidarité du groupe, «car c'est aussi ce que l'on vient chercher lorsque l'on décide de s'offrir une retraite», confie Valérie Le Guil, à la tête du château. La semaine, à partir de 900 € par personne. lesgarennes.bzh

