

DESTINATION BIEN-ÊTRE

Le temps d'une journée, d'un week-end ou d'une semaine, quatre adresses où se régénérer en profondeur.

CANNES

FESTIVAL DE SOINS ①

Face à l'hôtel du même nom, la Villa Belle plage, demeure de la fin du XIX^e siècle, a été revisitée par l'architecte designer Raphaël Navot. Dédiée au bien-être et à la remise en forme, elle abrite désormais sept cabines dont trois doubles réservées aux soins et massages du monde, ainsi qu'un sauna avec mur de sel rose de l'Himalaya, un hammam avec fontaine de glace et douche sensorielle et un grand bassin où pratiquer le Watsu.

Un lieu sans pareil pour une remise en forme réussie que l'on prolonge des bienfaits d'une cuisine pensée autour d'ingrédients aux pouvoirs antioxydants, d'aliments bio, locaux et de saison. À déguster au restaurant Villa, à l'atmosphère joliment sereine ou sur la terrasse, entourée d'un jardin tropical dessiné par l'architecte Gwenaëlle Grandjean. *M.G.* (hotelbelleplage.fr)



CALVI

RETRAITE WELLNESS ②

En Corse, sur les hauteurs de Calvi, l'hôtel La Villa propose une retraite wellness pensée pour éveiller en douceur le corps et l'esprit. Cinq jours durant lesquels, chacune et chacun à son rythme, peut s'initier à l'aqua bike dans la piscine intérieure, au Pilates dans le studio dédié ou partir en randonnée avec un guide. Entre des soins ciblés proposés à la carte, comme la réflexologie, le kobido ou des protocoles raffermissants à base d'actifs d'immortelle, le lieu organise des visites du jardin botanique de Calvi et d'un vignoble de Balagne. Une conférence sur l'alimentation en début de séjour et un atelier cuisine consacré à l'élaboration d'un brunch équilibré complètent l'expérience. Du mercredi au dimanche, à partir de 1 950 € en chambre double, jusqu'au 2 janvier 2024 hors juillet et août. *M.G.* (www.lavilla.fr)



SAINT-TROPEZ

PAUSE HOLISTIQUE ③

Sous la houlette des architectes Anthony et Marine Ugo, le spa de l'hôtel Byblos by Sisley, à Saint-Tropez, s'est habillé de pierres, de bois et de tons apaisants. Un décor approprié aux nouvelles expériences hautement holistiques proposées par l'établissement. À commencer par une série de cinq cours à pratiquer de façon individuelle, adaptés au moment de la journée et axés autour de l'énergie, du réveil musculaire, du relâchement des tensions ou encore de la méditation. Également au programme, cinq « Épopées » inspirées de la mythologie, chacune invitant à retrouver son équilibre intérieur tandis que cinq ateliers baptisés Constellés, permettent de se retrouver entre initiation au chamanisme, Reiki ou techniques de respiration. *M.G.*

À partir de 160€ les cours, 500€ les Épopées et 110€ les Ateliers Constellés. (www.byblos.com)

COTIGNAC

BIEN-ÊTRE AU JARDIN ④

Dans le village classé de Cotignac, au domaine écoresponsable de Lou Calen, les maisonnettes indépendantes, le pigeonnier, l'hôtel (ressuscité après vingt ans de fermeture), le restaurant Jardin Secret (récompensé d'une étoile verte au Michelin), les bars et la micro-brasserie se fondent dans un parc de trois hectares végétalisés. Une soixantaine d'essences composent le jardin méditerranéen où se mêlent habilement plantations et plantes sauvages. L'herboriste Véra Schutz y propose deux heures de balade botanique à la découverte d'innombrables astuces bien-être et de mûres blanches qui font baisser la glycémie. Entre autres bienfaits du monde végétal. *A.V.*

Les samedis 13 mai et 17 juin de 15 h à 17h, 1 cours Gambetta, Cotignac (www.loucalen.com).