

ELLE BEAUTE

ESTACE RELAXATION





LE SPA L'OCCITANE DU  
COUVENT DES MINIMES

ELLE BEAUTE

# Spas TEMPS DE PAUSE

*Besoin de larguer les amarres ?  
Montagne, Provence, Maroc...  
découvrez ces spas rêvés, testés et  
approuvés par notre équipe.*

PAR ÉLISABETH MARTORELL, LISE BOUILLY, JULIA DION,  
ALICE ELIA ET MARIE MUÑOZ

## *Une pause spirituelle*

### **SPA L'OCCITANE DE L'HÔTEL LE COUVENT DES MINIMES, EN PROVENCE**

Dans cet ancien couvent du XVII<sup>e</sup> siècle au cœur du Luberon, en pierre blanche et en volume (la chapelle, avec ses 10 mètres de hauteur sous plafond, fait aujourd'hui office de lobby; le cloître, avec sa spectaculaire charpente, de bar-salon...), tout invite à freiner son rythme pour mieux regarder la beauté du lieu qui nous entoure. Les chambres sont lumineuses et spacieuses, conçues dans un esprit minimaliste où le bois de chêne, le lin, l'osier et la terre cuite ont la part belle.

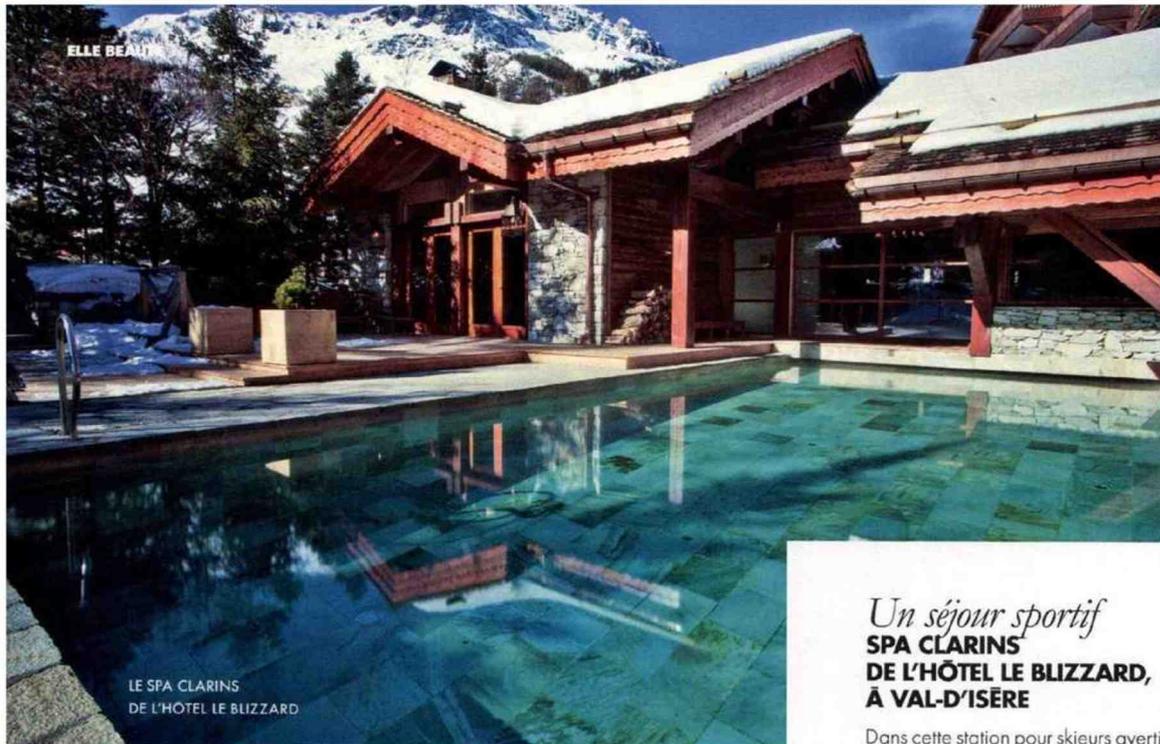
**On y fait quoi ?** Alors qu'on quitte un hôtel 5 étoiles dans un lieu spectaculaire, on découvre un spa également hors du commun de 2 500 mètres carrés. Des bassins de pierre se succèdent, dans lesquels on peut nager, alterner les espaces ludiques et profiter d'une lumière tamisée; terrasses, piscine extérieure et bar-restaurant permettent des pauses nature; une salle de fitness, une autre de yoga, un hammam, un sauna, une zone de relaxation, une boutique et, bien sûr, une dizaine de cabines pour y prodiguer les soins maison. Nous recommandons de ne pas quitter les lieux sans se poser dans la « grotte » de sel de l'Himalaya, où se diffuse une douce lumière rose orangée et où l'air est si chargé en sels minéraux que trente minutes sur place équivaldraient à une journée de plage.

**Quel soin booker ?** Le soin signature : Secret Divine Jeunesse à l'Immortelle avec ses applications d'onguents et ses manœuvres aussi relaxantes que tonifiantes. Le choix est vaste et les prix sont identiques pour tous les soins, qui se distinguent seulement par leur timing : 30 mn, 80 €; 45 mn, 130 €; 1 h, 160 €; 1 h 30, 190 €, auxquels on peut ajouter un Focus Yeux ou un Focus Gua Sha de 15 mn (35 €). Tous les massages du corps (Deep Tissue, Aromachologie...) de 30 mn sont à 80 € (45 mn, 130 €) et on peut les customiser avec, par exemple, un Focus Cuir chevelu (15 mn, 35 €).

Le Couvent des Minimes Hôtel & Spa L'Occitane, Mane (04).

[couventdesminimes-hotelspa.com](http://couventdesminimes-hotelspa.com)





LE SPA CLARINS  
DE L'HÔTEL LE BLIZZARD

### Un séjour sportif SPA CLARINS DE L'HÔTEL LE BLIZZARD, À VAL-D'ISÈRE

Dans cette station pour skieurs avertis mais aussi amateurs de randonnées à raquettes ou de balades en traîneau à chiens, cet hôtel 5 étoiles – sublime et gigantesque chalet tout de bois et de pierre à l'ambiance aussi luxueuse que rustique – est situé au pied des pistes, face à la descente olympique. Le must : l'heure de l'apéritif, à prendre dans le vaste salon avec canapés cosy, feu de cheminée et lumière tamisée.

**On y fait quoi ?** Tout d'abord, on y respire le bon air à pleins poumons. Et après une journée sportive, on profite d'un spa idyllique en alternant activités à l'extérieur (piscine chauffée et bain finlandais) et à l'intérieur (Jaccuzi, hammam, sauna), un chaud-froid à l'esprit nordique qui revigore. Dans la salle de relaxation, on s'installe dans un fauteuil bien confortable, à l'abri d'un plaid, en attendant de passer entre les mains expertes d'une esthéticienne Clarins.

**Quel soin booker ?** Le Soin Haute Montagne, un massage du corps profondément relaxant qui remet en état muscles et articulations, avec de divines senteurs d'huiles essentielles (1 h, 145 €).

Le Blizzard, avenue Olympique,  
Val-d'Isère (73). tél. : 04 79 06 02 07.  
hotelblizzard.com

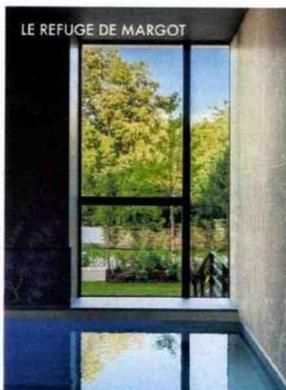
### Un souffle vert SPA DOMAINE REINE MARGOT, À ISSY-LES-MOULINEAUX

C'est à quelques minutes à pied d'une station du métro parisien que se situe ce lieu. Une bâtisse chargée d'histoire puisqu'elle a été la résidence de villégiature de la reine Margot en 1606 avant de devenir une maison de retraite pour religieux. Après des travaux de rénovation et de transformation (sous la houlette de l'architecte Jean-Michel Wilmotte), voici donc cet étonnant hôtel ceint d'un parc, idéal pour prendre l'air (pour un week-end « à la campagne »), s'installer dans un fauteuil dans l'herbe pour y bouquiner ou fureter dans le potager et le verger. Le restaurant sous verrière sert une cuisine de haute volée qui fait la part belle au végétal, à la délicatesse et à la créativité (méga coup de cœur pour la brioche maison du petit déjeuner). Surprise : la chapelle désacralisée dans laquelle on déguste des rhums sophistiqués.

**On y fait quoi ?** Le spa, tout d'ardoise et de pierre grise, est lumineux, il n'est pas immense mais suffisant pour profiter d'un hammam, d'un sauna et de la piscine avec vue sur le jardin. Cours de yoga et fitness room sont au programme. L'été, des terrasses sont équipées de transats qui donnent sur le parc. Dans les trois cabines, ce sont les soins Anne Semonin qui sont délivrés.

**Quel soin booker ?** Le soin Sa Majesté Reine Margot (90 mn, 200 €), qui comprend un long massage relaxant du corps et un soin visage. À surveiller sur le site : les fréquents packages de retraites urbaines (soin, yoga, atelier d'automassage, goûter healthy...).

Domaine Reine Margot Paris Issy-MG Gallery  
Collection, Issy-les-Moulineaux (92). Spa  
Le Refuge de Margot. Tél. : 01 87 53 65 83.  
domainereinemargot.com



LE REFUGE DE MARGOT

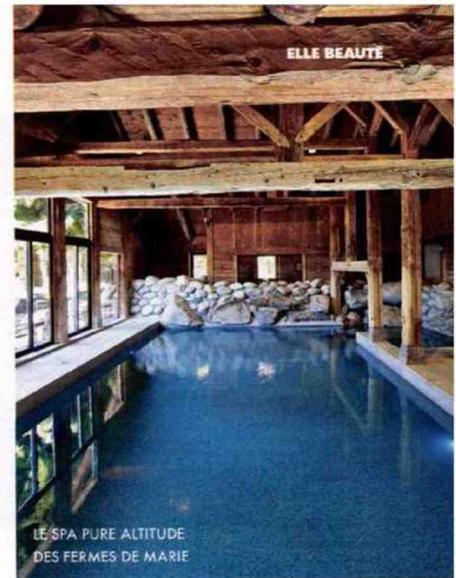
*Un stop montagnard***SPA PURE ALTITUDE DES FERMES DE MARIE, À MEGÈVE**

Au cœur des Alpes, Les Fermes de Marie, repaire haut de gamme dirigé par la famille Sibuet depuis 1989, invite au cocooning. Dans ces grands chalets reliés entre eux, une ambiance familiale règne, de la chambre réchauffée par des rideaux tartan jusqu'aux restaurants et aux salons décorés de meubles chinés. Dans le spa de 1 000 mètres carrés, au sol en granit du Mont-Blanc, le charme « into the wild » opère instantanément.

**On y fait quoi ?** On récupère après une journée de ski ou de raquettes, en combinant activités balnéo (hammam, sauna, bain japonais et Jacuzzi extérieur) et soins corps et visage sur mesure comme le massage sportif Secret du Skieur, le Soin Glaçon pour jambes légères ou le Rituel Énergétique des Alpes, un must.

**Quel soin booker ?** Le tout dernier né des soins anti-âge, le massage du visage Lift4810, inspiré du Kobido. Le protocole débute par un nettoyage à l'huile de pépins de raisin, et se poursuit par un massage plus profond. Pendant 50 mn, la praticienne cible chaque zone à la main et au gua sha de quartz rose. Résultat : les traits sont détendus et raffermis. Massage du Visage Anti-Âge Lift4810, 200 € les 80 mn.

Les Fermes de Marie, 163, chemin de Riente-Colline, Megève (74). fermesdemarie.com



LA PISCINE EXTÉRIEURE DE L'ALPINA GSTAAD

*Une pause « quiet luxury »***SPA SIX SENSES DE L'HÔTEL ALPINA GSTAAD, EN SUISSE**

Ce palace de montagne de 56 chambres est un manifeste pour le confort et le calme. À des années-lumière du bling ou du guindé, une déco façon bois brut et cachemire, une clientèle familiale, et des chambres en forme de cocons 5 étoiles – feu de cheminée, vue renversante et épais tapis écru compris.

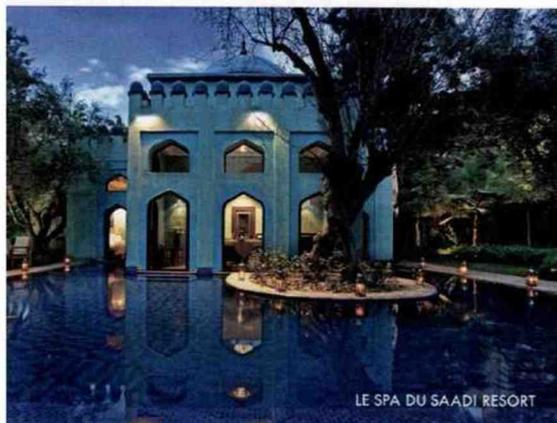
**On y fait quoi ?** Tout ce qui est d'usage à la montagne, y compris très bien manger (tester absolument Megu, le restaurant gastronomique japonais de l'hôtel). Mais ce serait péché que de ne pas profiter du spa Six Senses, un royaume épuré de silence avec, entre autres, grotte de sel et piscine XXL, auquel on peut accéder même si on ne séjourne pas à l'hôtel. En plus de facials signés Biologique Recherche ou Dr Burgenner, une carte étendue (sound healing, hydrothérapie du colon, reiki...), servie par des praticiens très experts.

**Quel soin booker ?** On pioche parmi les prestations de « biohacking » (optimisation de toutes les fonctions organiques pour un bien-être, des performances et une longévité augmentées), mises en place récemment. Au choix : caisson d'oxygène hyperbare planant, cryothérapie euphorisante (3 mn à - 87 degrés), lit à champs électromagnétiques harmonisants, thérapie par infrarouges et Led rouges régénérants... Une offre high-tech, qui complète idéalement des soins plus sensoriels issus des médecines traditionnelles (massage tibétain, shiatsu...). La séance de cryothérapie, à partir de 70 CHF (env. 75 €), et les 30 mn de massage corps, à partir de 110 CHF (env. 118 €).

The Alpina Gstaad, Alpinastrasse 23,  
3780 Gstaad, Suisse. thealpinagstaad.ch



ELLE BEAUTÉ



LE SPA DU SAADI RESORT

### Une parenthèse ensoleillée SPA DU ES SAADI RESORT, À MARRAKECH

En flânant dans le jardin de bougainvilliers et de rosaires, on ressent tout le charme et l'hospitalité du lieu. Au cœur des huit hectares de verdure, un eucalyptus géant centenaire trône au milieu du bassin du spa de 3 000 mètres carrés. Côté déco : colonnes sculptées dans du marbre, plafonds étoilés, murs aux zelliges multicolores...

**On y fait quoi ?** Un hammam marocain, mais aussi japonais ou indien (60 € avec le gommage). Incontournable, le parcours des neuf bains detox : sauna finlandais, bains de vapeur au sel et eucalyptus, fontaine de glace, douches sonores... (L'Oriental Thermae, 120 mn, 50 €). À l'étage, une large carte de massages du monde entier, mis au point par Gil Amsallem, kiné-ostéopathe parisien. Enfin, le nec plus ultra, la cabine Dior (la même qu'au Plaza Athénée), avec ses soins anti-âge prestigieux : coup d'éclat assuré (à partir de 200 €).

**Quel soin booker ?** Le nouveau rituel issu de la médecine ayurvédique traditionnelle, aux vertus anti-stress, idéal pour apaiser le système nerveux et les troubles du sommeil. Après un massage global, la praticienne verse minutieusement au milieu du front un filet d'huile tiède, qu'elle laisse s'écouler de droite à gauche, dans la chevelure, avant de procéder à un massage crânien. On complète ce grand moment de détente dans la salle de relaxation, équipée de waterbeds doubles, surplombant un parterre d'oliviers et de palmiers... (Soin Shirodhara de 60 ou 90 mn : 160 ou 220 €.)

Es Saadi Resort, avenue Quadissia, Marrakech, Maroc. [essaadi.com/spa-palace](http://essaadi.com/spa-palace)

## QUOI DE NEUF EN THALASSO ET EN THERMALISME ?

Toujours plus innovantes et pointues, quelques nouvelles cures sont à découvrir. De la plus « beauté » à la plus « santé ».

### LES SENS EN ÉVEIL, EN VENDEE (85)

Réveiller nos sens malmenés par le Covid-19 : c'est l'ambition de ce séjour « 5 sens » rythmé par des massages, des bains hydromassants, des relaxations sonores, des dégustations à l'aveugle... 5 jours, à partir de 1 600 €/pers., en demi-pension à Saint-Jean-de-Monts. [Valdys Resort Hotel Thalasso & Spa. \[thalasso.com\]\(http://thalasso.com\)](http://ValdysResortHotelThalasso&Spa.thalasso.com)

### ELIXIR DE JEUNESSE, A SAINT-MALO (35)

Un soin du visage quotidien – avec la nouvelle ligne anti-âge Pure Mer des Thermes Marins de Saint-Malo –, couplé à 18 soins thalasso et spa pour le corps, offre la garantie d'une cure de jeunesse. Mer & Anti-Âge, 6 jours/6 nuits, à partir de 2 448 €/pers., en demi-pension au Grand Hôtel des Thermes de Saint-Malo. [thalasso-saintmalo.com](http://thalasso-saintmalo.com)

### MÉNOPAUSE ZEN, SUR LA RIVIERA

**OU À LA MONTAGNE À Antibes (06)** Pour se reminéraliser (alimentation vitaminée, bains d'eau de mer enrichie en calcium...) et rééquilibrer ses émotions (sophrologie, massage ayurvédique...), Thalazur s'est associé à Sophie Kune, autrice de « Game is not ovaire » (éd. Marabout), pour élaborer cette cure Ménopause. 6 jours, à partir de 1 440 €/pers., en demi-pension. [thalazur.fr](http://thalazur.fr)

### À Brides-les-Bains (73)

Pour ne plus être démunie face aux symptômes de la

périménopause et de la ménopause, les thermes locaux ont concocté un séjour ponctué d'ateliers pour adapter son activité physique, son alimentation (prévention ostéoporose et cardiovasculaire), gérer son stress... sans oublier des soins du visage pointus.

Méno'Pause, 9 jours, 1 385 €/pers. sans hébergement (non pris en charge par l'assurance maladie). [thermes-brideslesbains.fr](http://thermes-brideslesbains.fr)  
**EN PAIX AVEC SON VENTRE, À PORNIC (44)**

Audrey Lienard et Audrey Ho Van Cam, les fondatrices de Ginette & Josiane, plateforme d'accompagnement dédiée au syndrome de l'intestin irritable (SII), animent la cure « Bien vivre avec le SII » (2 sessions). Au programme : initiation à l'alimentation Low Fodmap, gestion du stress, groupes de parole... Alliance Pornic Hôtel Thalasso & Spa, 6 jours, à partir de 2 562 €/pers. en pension complète. [thalassopornic.com](http://thalassopornic.com)

### PLUS DE SPORT,

### À QUIBERON (56)

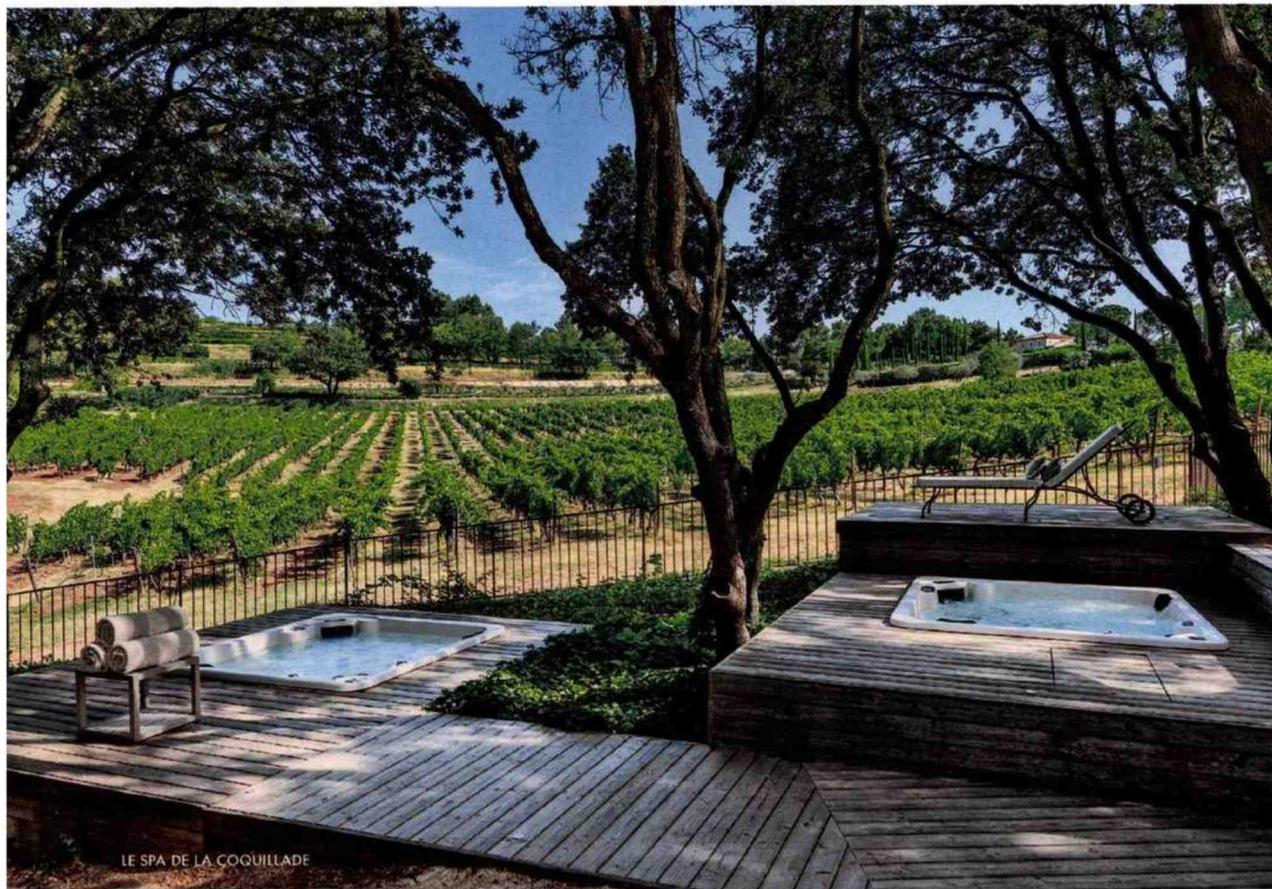
Clin d'œil aux 60 ans du resort et à son fondateur Louison Bobet, la cure Le goût du sport combine coaching sportif et soins d'eau de mer pour récupérer. Sofitel Quiberon Thalassa Sea & Spa, 6 nuits, à partir de 2 352 €/pers. avec petit déjeuner.

[sofitel-quiberon-thalasso.com](http://sofitel-quiberon-thalasso.com)

### OBJECTIF MINCEUR

**Sur l'île de Ré (17)** Entièrement rénové et écoresponsable, le Centre Relais Thalasso propose en avril la nouvelle cure Slim, 2 entretiens avec une diététicienne et 23 soins thalasso et spa ciblés minceur. 6 jours ou 4 jours, à partir

PRESSE



LE SPA DE LA COQUILLADE

de 2 094 € ou 1 396 €/pers.  
en demi-pension.

[iledere.relaisthalasso.com](http://iledere.relaisthalasso.com)

#### A Eugénie-les-Bains (40)

Les thermes offrent une version libre (non prise en charge par l'assurance maladie) de leur cure conventionnée Maladies métaboliques (obésité, graisse viscérale...). Des soins ciblés (douches, bain hydromassant...), auxquels on peut adjoindre le programme Starter Minceur (consultation diététique, activité physique...). À partir de 5 jours, 350 €/pers. sans hébergement + 155 € (Starter Minceur).

[chainethermale.fr](http://chainethermale.fr)

### Une reconnexion au végétal

#### SPA DE L'HÔTEL LA COQUILLADE, DANS LE LUBERON

Dans cet hôtel situé au milieu d'un domaine de plusieurs hectares, sur une colline avec vue à 360 degrés sur les villages alentour et le vignoble maison, on respire. Le lieu est réparti sur plusieurs bâtiments (les murs les plus anciens datent du XI<sup>e</sup> siècle).

**On y fait quoi ?** Le vaste spa (2 000 mètres carrés), tout de pierres claires, propose piscine intérieure, fontaine de glace, bains frais, hammam, sauna, huit cabines ou encore un salon d'attente avec cheminée, bar et moult friandises healthy.

**Le must :** les deux Jacuzzi extérieurs, entourés de pins, situés au pied des vignes.

**Quel soin booker ?** Les marques Tata Harper et Nescens proposent des expériences complémentaires : du bio de luxe pour la première, avec des huiles essentielles divinement parfumées, et, pour la seconde, du high-tech anti-âge en direct d'une clinique genevoise. À essayer, le massage du visage qui fait remonter les pommettes de quelques millimètres ! Soin Raffermissant Anti-Âge (1 h 30, 260 €). Planant : le massage corps signature à l'huile végétale et aux pochons en céramique chaude pour épouser chaque courbe de la nuque, des épaules, du dos... ainsi que d'autres en gaze emplies d'herbes concoctés par une herboriste locale, un pur moment de relaxation (1 h 30, 220 €). ●

Hôtel Relais & Château La Coquillade, Gargas (84). Tél. : 04 90 74 71 71. [coquillade.fr](http://coquillade.fr)

