



A peine rentrée et déjà envie de repartir? C'est le moment de penser aux prochaines vacances, longues ou courtes. *Grazia* a testé trois bulles de sérénité pour rebooster son corps et son âme.

Par Aurélie LAMBILLON

# UN SPA *de côté*



## LE PLUS NATURE

LA GRÉE DES LANDES, EN BRETAGNE

**LE PITCH** Un concept de mini-séjour slow life incluant soins, sport et consultation bien-être, pour se mettre au rythme de la nature. Point fort, le bilan individuel établi par l'un des coachs santé maison, qui détectera les carences nutritionnelles, mais aussi les déséquilibres physiques et émotionnels.

**POUR QUI?** Les urbaines stressées et fatiguées par la rentrée qui désirent se déconnecter et se ressourcer.

**L'EXPÉRIENCE** Entièrement écologique (peinture, linge de maison, cuisine locavore du chef Gilles Le Gallès), l'hôtel offre une ambiance 100 % zen.

**LES JOURNÉES** Massages et protocoles pour le visage, mais aussi, entre autres, Aquabike, stretching Yin (travail postural ciblé sur la respiration), gymball (renforcement musculaire avec des ballons), YogiWalkie (association de marche et de techniques de yoga en pleine nature).

Séjour Natural Slow Life à La Grée-des-Landes, Eco-Hôtel Spa Yves Rocher. Cournon, La Gacilly (56). Tél.: 0299085050. Lagreedeslandes.com, à partir de 1275 € les 3 jours/2 nuits pour 2 personnes.

## LE PLUS HIGH-TECH

LE NORMANDY, À DEAUVILLE

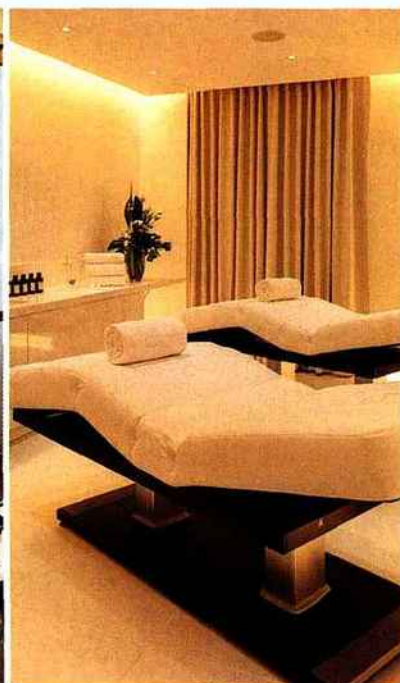
**LE PITCH** Premier spa intégratif en Europe, l'espace applique la méthode Aerial, un concept de régénération cellulaire et de prévention créé par Tom Volf, diplômé de médecine chinoise à Harvard. Les soins mélangent technologies et outils de pointe, techniques chinoises et chromothérapie, pour traiter le corps et l'esprit.

**POUR QUI?** Celles qui ont besoin d'une prise en charge globale pour les aider à gérer leurs maux: besoin de détox, de détente ou d'énergie.

**L'EXPÉRIENCE** Entièrement rénové et agrandi, le spa possède désormais une aile entière de l'hôtel, avec des chambres dédiées aux curistes.

**LES JOURNÉES** Relaxation comme en apesanteur, en position «zéro gravité», acupuncture au laser, soin visage aux cristaux de jade, dégustation de cocktails d'oxygène à base d'extraits de plantes (lavande, herbe de blé), mais aussi Pilates, yoga, piscine, sauna.

Programme personnalisé Aerial, au Spa Diane Barrière de l'hôtel Le Normandy, 38 rue Jean-Mermoz, Deauville (14). Tél.: 02 31 98 66 22. Lenormandy-deauville.com, à partir de 1560 € la cure complète de 3 jours (sans l'hébergement).





## LE PLUS EXOTIQUE

LE LONG BEACH, À L'ÎLE MAURICE

**LE PITCH** Changer d'air et de décor pour affronter l'hiver après avoir rechargé ses batteries dans un cadre qui rompt radicalement avec le quotidien. Ici, tout est prévu pour celles qui ne font pas que lézarder. Notamment le spa, entouré d'eau et installé dans un bâtiment en pierre de lave, qui propose des soins mauriciens avec des ingrédients marins.

**POUR QUI?** Celles qui souhaitent échapper à la grisaille hexagonale, et la dépression saisonnière qui en découle, en faisant le plein de soleil, d'horizons marins, de légumes et de fruits exotiques.

**L'EXPÉRIENCE** Un complexe qui inclut 1,3 km de plage, des bungalows luxueux situés face à la mer ou cachés au milieu des palmiers. Le matin, on se réveille, au choix, au son des vagues ou des chants d'oiseaux.

**LES JOURNÉES** Massages, gommages, enveloppements, bains turcs mais aussi planche à voile, tennis, aérobic, step, stretching, yoga, golf, tir à l'arc.

Long Beach Golf & Spa Resort, à partir de 1810 € par pers. (vol inclus) pour 5 nuits. Longbeachmauritius.com