



1 ENVIE 4 SPOTS

PAR **CÉCILE GAULT** ET **PAULINE RIPOTE**

100% COCOONING

PRENDRE SOIN
DE SOI EN PLEIN
HIVER, QUELLE
BONNE IDÉE !
C'EST LE MOMENT
IDÉAL POUR
DÉCOUVRIR
DES ADRESSES
OÙ LE MOT
BIEN-ÊTRE PREND
TOUT SON SENS.

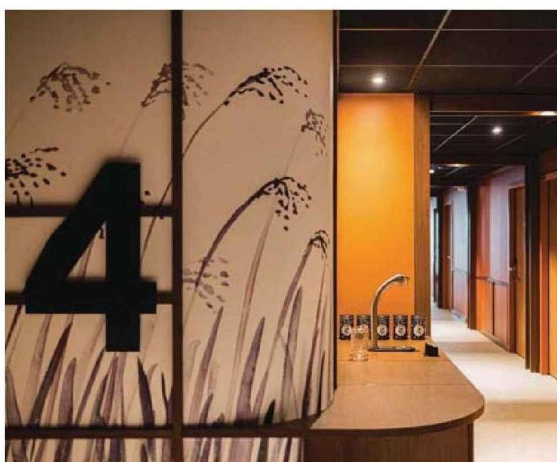


TARASCON

MAISON DE SENS, POUR UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Émilie Briand a longtemps occupé un poste à responsabilité dans l'univers des médias et de la communication. En octobre 2021, elle change de vie, se forme à la logothérapie et au coaching. Elle accueille un public épuisé, parfois en burn-out, et désireux d'aller mieux en travaillant sur le corps et l'esprit. Lors d'un séjour de 3 à 7 jours, les visiteurs profitent du superbe site – un mas rénové entouré de terres agricoles, en Provence – pour se ressourcer. Ils bénéficient de soins thérapeutiques et de massages, de cours de yoga et se régaler d'une excellente cuisine végétarienne. Au printemps, une ferme en agriculture régénérative sera mise en place. Émilie Briand organise également des retraites thématiques en groupe de 8 à 10 personnes. La prochaine, intitulée *Aller vers la joie*, se déroule mi-mars et comprend des sessions de danse, de yoga, de chant et de logothérapie.

> À partir de 1 000 € la retraite d'une semaine. Mas des Prêcheurs, 1136, chemin de la Chapelle-Saint-Victor, Tarascon. maisonsdesens.com



TOULOUSE

SANGHA, LE RETOUR AUX SOURCES

Un hôtel zen en ville ? C'est le pari relevé par Muriel Tek Roquejeoffre avec l'ouverture de Sangha, dans l'écoquartier de la Cartoucherie, à Toulouse. Son concept met en avant l'humain et la recherche d'un équilibre intérieur en milieu urbain. L'aménagement et la décoration se veulent épurés, avec des touches d'inspiration asiatique ici et là. Le tout nouvel espace L'Autre Lieu propose toute une gamme d'activités, dans deux salles de 40 et 80 m², avec plus de 25 pratiques douces pour tout public, ainsi que des soins – ayurveda, massothérapie, sophrologie, reiki, etc. – permettant à chacun de coordonner corps et esprit. Entre deux cours, on s'offre une pause snacking healthy accompagnée d'une infusion à la tisanerie en accès libre. Tout, ici, est fait pour se sentir bien, ailleurs.

> À partir de 95 € la chambre. 8, place de la Charte-des-Libertés-Communales, Toulouse. sanghahotels.com



BORDELAIS

LES SOURCES DE CAUDALIE, LE PLEIN DE VINOTHÉRAPIE

L'adresse est devenue incontournable pour tous ceux qui apprécient les bienfaits du raisin sur le corps. Situé au cœur des vignes du château Smith Haut Lafitte, cet établissement hors normes combine hébergement de luxe, restaurant de grande qualité et spa vinothérapie utilisant une eau de source chaude aux extraits de vignes et de raisin. Dans un espace de 1 500 m², les soins exclusifs élaborés à partir des produits Caudalie se reçoivent dans l'une des 20 magnifiques cabines, avant ou après un bain dans la piscine intérieure ou extérieure. D'ici, la vue panoramique sur les vignes apporte douceur et sérénité. Un lieu idéal où se ressourcer toute l'année. À noter : la poursuite de la rénovation des chambres en ce début d'année.

> À partir de 310 € la chambre confort. Chemin Smith-Haut-Lafitte, Bordeaux-Martillac. sources-caudalie.com



PRESSE // DAVID DUCHON-DORIS // MATHIEU CELLARD

PROVENCE

INTIMITÉ TOTALE ET RETOUR AUX SOURCES AU DOMAINE DU MAS DE PIERRE

Idéalement situé à Saint-Paul-de-Vence, à 20 km de Nice, ce Relais & Châteaux 5 étoiles offre un cadre idéal au cœur d'un parc de deux hectares pour se ressourcer en toute tranquillité. Les 76 chambres rénovées en 2021 sont réparties dans neuf bastides provençales, entourées de magnifiques jardins odorants. Le spa, avec ses 2 000 m², est un véritable paradis consacré au bien-être du corps et de l'esprit, où balnéothérapie, soins visage et corps, massages et enveloppements sont prodigués par des mains expertes. Le restaurant La Table de Pierre propose une cuisine raffinée, tandis que le bistrot Lis Orto est idéal pour savourer une cuisine familiale.

> À partir de 204 € en chambre supérieure. Domaine du Mas de Pierre, 2320, route des Serres, Saint-Paul-de-Vence. lemasdepierre.com