

ESCAPADES

originales et bienfaisantes

Au cœur des plus beaux paysages de France, notre sélection de séjours pour rêver et s'apaiser.



EN HAUTE-LOIRE

Reprendre confiance en soi auprès des chevaux

■ **Le cadre ?** Perché sur son éperon rocheux à Saint-Arcons-d'Allier, le plus atypique des Relais & Châteaux : Les Deux Abbesses. Un hôtel éclaté, où les maisons d'un hameau déserté abritent désormais les voyageurs en quête de sérénité.

■ **La proposition ?** Avec Marie Ebling, spécialiste du développement personnel, vivez une expérience bouleversante aux côtés des chevaux. Respiration et relaxation débute les séances de communion avec l'animal, dont l'on apprend à ressentir l'énergie et à décoder les attitudes... Une interaction singulière qui renforce la confiance en soi et le relationnel.

Les Deux Abbesses (04.71.74.03.08 ; www.lesdeuxabbesses.com). Deux nuits à partir de 506 € par personne en chambre double, repas et stage inclus.

EN ALSACE

Se relaxer en forêt

■ **Le cadre ?** Au cœur du Parc naturel régional des Vosges du Nord, un hôtel bio où tout est pensé dans une approche holistique du bien-être. Literie en latex naturel, cuisine énergisante au restaurant certifié bio, immense spa ouvert sur la nature.

■ **La proposition ?** Du *workshop* yoga encadré par des pointures à la semaine Boot Camp (la santé par le sport), tous les séjours mettent en œuvre les attentions, techniques et conseils de pros réunis à La Clairière par les sœurs Strohmeier. Parmi eux, le week-end Pure Relaxation initie à différentes formes de yoga, au qi gong et à la méditation. La Clairière, Bio & Spa Hôtel (03.88.71.75.00 ; www.laclairiere.com). Week-end Pure Relaxation (en juin, septembre et octobre) : à partir de 339 € par personne.

EN PROVENCE

S'initier au yoga dans une cathédrale minérale

■ **Le cadre ?** La grotte du Val d'Enfer aux Baux-de-Provence, haut lieu tellurique aménagé en gîte. On y loge dans des cabanons de bois équipés de futons sur tatamis. L'espace dédié à la pratique du yoga occupe une salle aux allures de cathédrale qu'un dôme en verre illumine.

■ **La proposition ?** Une retraite mêlant méditation, jeûne et silence, organisée par l'association Yoga Darshan. Accessibles aux pratiquants débutants, les séances mêleront Hatha Yoga, Pranayama et Rajas Yoga.

Yoga Darshan (06.11.10.66.24 ; www.yoga-darshan.com). Deux modules de 7 jours, du 11 au 18 août et du 18 au 25 août. Comptez 650 € par module (1 150 € pour les deux), hébergement, repas et enseignements inclus.



À MEGÈVE

Retrouver sa vitalité au grand air

■ **Le cadre ?** Les Fermes de Marie peaufinent l'art de vivre au sommet et furent la première adresse haut de gamme en montagne à se doter d'un spa.

■ **La proposition ?** Faire le plein d'énergie avec le programme « Sports & Vitalité » : yoga, sport, tai-chi, respiration, sophrologie et soins au spa Pure Altitude. Les Fermes de Marie (04.50.93.03.10 ; www.lesfermesdemarie.com). Forfaits « Sport & Vitalité » : 3 nuits à partir de 1 000 € ; 6 nuits, 2 000 €. Prix par personne en chambre double et pension complète, cours de cuisine inclus.



EN BÉARN DES GAVES

S'offrir un massage sonore aux bols tibétains !

■ **Le cadre ?** Un îlot de verdure au pied des Pyrénées, près de Navarrenx. Dans la cabane d'hôtes du Moulin de Susmiou perchée dans un chêne centenaire au bord d'un étang.

■ **La proposition ?** Tester les massages sonores de Vincent Lajus, musicothérapeute initié à une tradition plusieurs fois millénaire en Orient : l'utilisation de bols tibétains dont les vibrations favorisent la relaxation et harmonisent corps et esprit. Moulin de Susmiou (04.50.93.03.10 ; www.cabane-perchee-64.com). Comptez 150 € la nuit pour deux avec petits déjeuners. Massage sonore : 50 € la séance d'une heure.

DANS LES HAUTES-PYRÉNÉES

Découvrir les bienfaits de la marche afghane

■ **Le cadre ?** Un hôtel 3 étoiles au cœur du village de Saint-Lary-Soulan sera votre point d'ancrage en vallée d'Aure, aux portes de la réserve naturelle du Néouvielle.

■ **La proposition ?** S'initier à la marche afghane qui mêle activité physique et méditation : l'esprit concentré pour caler les pas sur la respiration jusqu'à atteindre l'harmonie et l'apaisement.

Tourisme Hautes-Pyrénées (05.62.56.70.00 ; www.tourisme-hautes-pyrenees.com). 2 nuits à partir de 154 € par personne, petits déjeuners et pique-nique inclus.