



Beauté bien-être



UN SPA PO

*Vous êtes stressée, il est épuisé,
et le quotidien vous mine. Pour la fête
des Pères, offrez-lui une parenthèse
bien-être pour déconnecter en duo.
L'amour coule de source...*

PAR MARION LOUIS





ENSEMBLE,
C'EST DOUX !
Au bord
de la mer
ou à la
campagne,
en route
vers de nouvelles
aventures
sensorielles.

UR DEUX



PHOTO GREG LOTUS/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSE



UNE ESCAPADE EN PROVENCE POUR LES BONS VIVANTS FATIGUES

D'Avignon à Marseille, il y en a des trésors à découvrir main dans la main. Entre deux visites culturelles, quelques lieux de rêve vous attendent pour lâcher prise et vous régaler, notamment aux Baux-de-Provence.

1 SE RETROUVER À BAUMANIÈRE

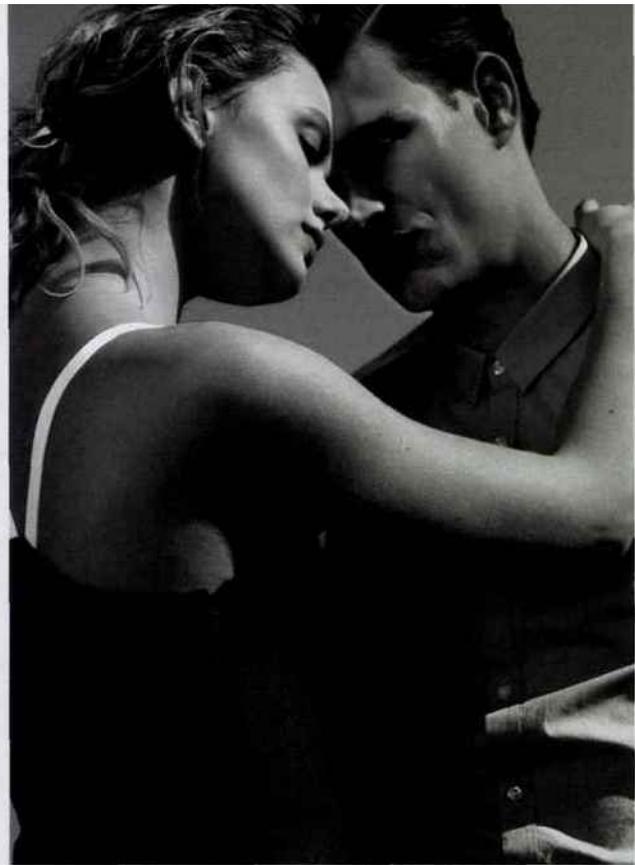
Le Val d'Enfer. Ne vous fiez pas à ce nom, l'endroit est un petit paradis de paix et de bon goût au pied des Alpilles. Avec plein de plaisirs à partager... Ou pas.

- **VOUS** apprenez à méditer et à respirer avec la thérapeute Valérie Laget, vous déjeunez à la table d'hôte La Cabro d'Or, vous vous faites masser au spa avec les produits Une Olive en Provence.
- **LUI** joue au tennis, à la pétanque, prend un cours d'œnologie ou de boulangerie, apaise ses tensions au hammam, se fait masser les épaules ou le dos au spa avec une boue autochauffante, ou gomme ses marques de fatigue avec le Soin Phyto-Aromatique Homme de Sisley.
- **ENSEMBLE**, vous papotez dans le parc de 20 hectares, vous bullez autour de l'une des trois piscines, vous dînez à l'Oustau de Baumanière, dont les deux étoiles vous réconcilient avec les plaisirs de la chair...

Tél. : 04 90 54 33 07. www.baumaniere.com

2 SE RESSOURCER AU DOMAINE DE MANVILLE

Au cœur d'un parc naturel de 100 hectares, entre roches blanches et oliviers, ce palace rural cinq étoiles réunit charme provençal d'antan et design contemporain.



- **VOUS** profitez à fond du très joli spa lumineux de marbre noir et blanc et des soins Esthederm. Vous testez le nouveau protocole Detox printemps-été et l'exclusivité des lieux, le Skin Maximiser, une mésothérapie cosmétique qui donne un super coup d'éclat.
- **LUI** se précipite au golf 18 trous écocertifié, adossé à la colline des Baux. Il progresse vraiment grâce aux cours personnalisés fondés sur les neurosciences.
- **ENSEMBLE**, vous admirez les paysages spectaculaires et les Carrières de Lumière ; en rentrant, vous savourez la cuisine locale et raffinée de Matthieu Dupuis-Baumal, chef du restaurant gastronomique étoilé L'Aupiho.

Tél. : 04 90 54 40 20. www.domainedemanville.fr

UNE ÉCHAPPÉE EN BRETAGNE POUR LES NAUFRAGÉS DU QUOTIDIEN

Finie la thalasso de papa. De plus en plus jeune, mixte, connectée, elle s'est adaptée à nos envies et à nos modes de vie sans perdre son efficacité. On en profite pour repêcher sa ligne et recharger ses batteries. À deux, c'est encore plus fun et plus motivant.



3 REFAIRE SURFACE À QUIBERON

Fleur de la thalasso nouvelle vague avec son microclimat, sa vue imprenable sur l'Océan, ses technologies innovantes et son label people, c'est l'endroit idéal pour tous les bilans...

- **VOUS** vous faites vraiment plaisir avec la Cure Prestige & Liberté qui privilégie la détente et la beauté, avec un mix de massages revitalisants, drainants, relaxants et de soins de beauté (KOS et Biologique Recherche). Vous rajeunissez de jour en jour.
- **LUI** choisit le programme Polar Body Age pour se remettre en condition physique, en douceur, avec soins marins, séances d'activité physique coachées, massages kiné et séances de cryothérapie corps entier. Il repart pourvu d'un kit Polar et de la montre M400, offerts dans le forfait, pour suivre l'évolution de ses performances en rentrant.
- **ENSEMBLE**, vous faites de longues promenades sur la plage et du shopping à Quiberon. Vous vous allégez de concert sans perdre le sourire grâce aux menus du Sofitel Diététique, toujours succulents.

Tel. : 02 97 50 48 88. www.sofitel-quiberon-thalassa.com

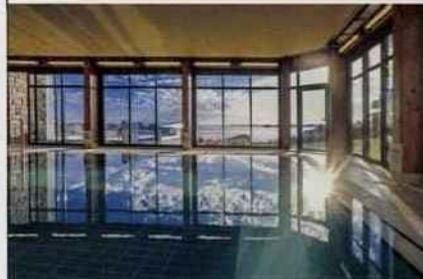
4 SE RÉGÉNÉRER À DINARD

Vue spectaculaire, air iodé vivifiant et soins experts garantis. Refait à neuf dans le style ma maison en Bretagne, on s'y sent bien, comme chez des amis.

- **VOUS** optez pour la cure Ma Bulle Thalassa avec un massage différent et une séance multisensorielle par jour.



CÔTÉ SUD. Ci-dessus, le domaine de Manville, au cœur des Alpilles. À droite, le spa Baumanière en pleine nature.



CÔTÉ OUEST. Ci-dessus, l'ambiance vivifiante du Novotel de Dinard. Ci-contre, vue sur l'Océan au Sofitel de Quiberon.



DES SOMMETS DE DÉTENTE

- **Pas le temps ni les moyens de partir ?**

Proposez-lui un voyage au Tibet sans quitter Paris. Pour la fête des Pères, le spa Mont Kailash dénoue ses tensions avec le Rituel des Nomades de l'Himalaya, qui commence par un massage du dos de 45 minutes, suivi de 45 minutes de réflexologie plantaire. 130 € au lieu de 150 €.

Tel. : 01 42 36 03 30. montkailash-bien-etre.fr

Inspirée de la méthode hollandaise Snoezelen, cette expérience de lâcher-prise éveille les cinq sens simultanément : l'ouïe, l'odorat, la vue, le goût et le toucher.

- **LUI** récupère son tonus et sa joie de vivre grâce à la cure Forme Marine au Masculin. Elle a été conçue spécialement avec un cardiologue pour gérer le stress, prévenir les risques cardio-vasculaires et la prise de ventre, soulager les douleurs de dos. Les séances de respirologie et de cryothérapie sont incluses.

- **ENSEMBLE**, vous faites des orgies de fruits de mer, marchez sur le sentier des douaniers, découvrez Saint-Malo, Cancale et Dinan, pédalez dans le petit Brighton breton, allez au marché et tentez votre chance au casino. ✦

Tel. : 02 99 16 78 10. www.novoteldinard.com