



BEAUTÉ

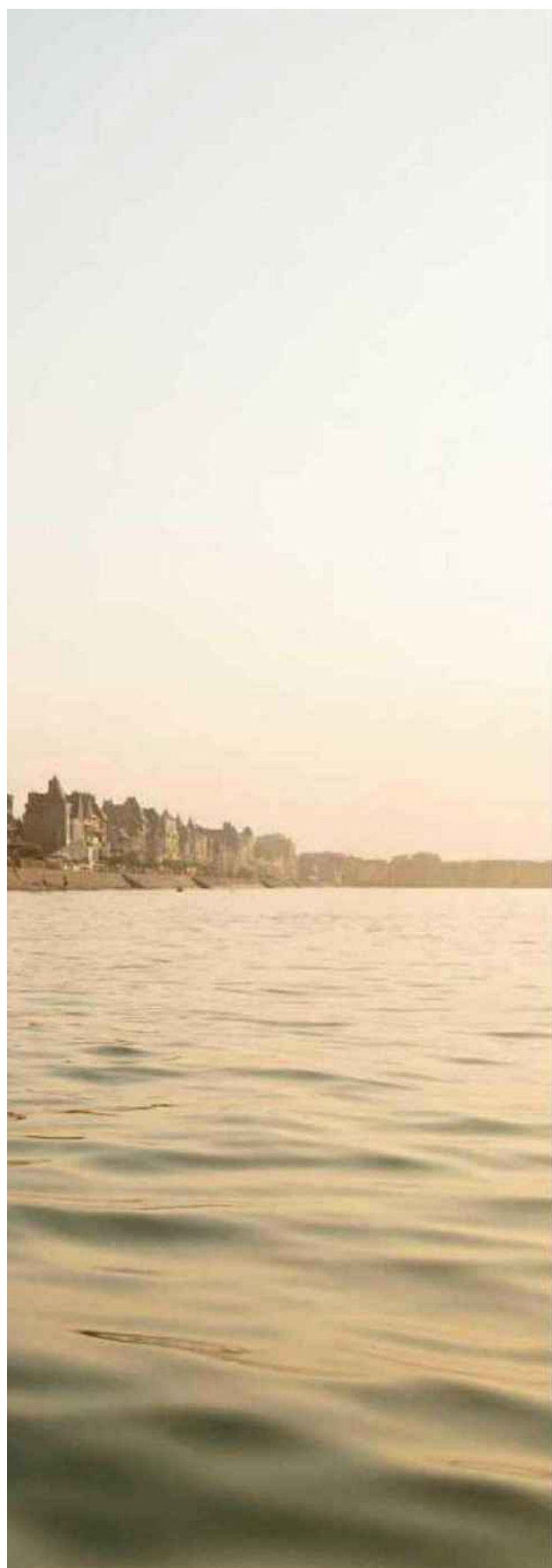


7 cures bien-être

TESTÉ POUR VOUS

Bio, gourmande, sportive ou culturelle, les escapades wellness que nous avons sélectionnées combleront toutes les envies. Vérification faite sur place, dans différents spas en France et en Belgique, par quelques zélés membres de la rédac qui n'ont pas hésité à donner de leur personne.

COORDINATION: MARIE HONNAY PHOTOS: DOCS PRESSE



LES THERMES MARINS À SAINT-MALO

À LA MODE DE BRETAGNE

Situé dans la baie de Saint-Malo, face à la mer, Le Grand Hôtel des Thermes marins constitue l'un des joyaux de la côte bretonne. Depuis des décennies, il attire les curistes en quête de packages détente, minceur ou, plus récemment, méditation. Ici, on prend le concept de cure très au sérieux et on conseille aux candidats au lâcher-prise de booker au moins une petite semaine, histoire de profiter des bienfaits de l'eau de mer.

LE MOMENT INOUBLIABLE

Si vous avez réservé (on vous le conseille fortement) une chambre avec vue sur mer, votre séjour démarrera sur une note très prometteuse. La vue sur la baie, à différents moments de la journée, est incroyable. D'autant qu'en Bretagne, on a parfois l'impression de vivre les quatre saisons de l'année en une seule journée.

LE PLUS DU LIEU: Y ALLER À DEUX

Les Thermes — qui, à l'instar de plusieurs autres hôtels de Saint-Malo, appartiennent à une famille très impliquée dans la dynamique de la région — ont su surfer sur les nouvelles envies des curistes. J'ai choisi de partager cette escapade avec ma maman, car on peut, pendant un même séjour, profiter non seulement des rituels d'une thalasso pratiquée dans les règles de l'art, mais aussi

s'essayer à différents sports et savourer de super chouettes moments en duo, dont les diners carrément divins (version gastronomique ou diététique) élaborés par un chef et un maître pâtissier aussi créatifs que talentueux et improviser de longues balades sur la plage jusqu'à la jolie ville de Saint-Malo, à quinze minutes de marche.

LE PETIT BÉMOL

Il faut aimer l'esprit parfois un peu austère des programmes de soin. Pour que la cure soit efficace, vous devez vous plier à un planning assez strict. Et pas question d'être en retard à l'un des soins! Tout est minuté.

ON LE RECOMMANDE

Parce que ma maman (69 ans) est devenue carrément fan, au point d'y être retournée quelques mois plus tard à l'occasion de la cure Radio classique, un mix de cure thermale et de concerts *live* donnés dans La Verrière, l'un des restaurants de l'hôtel.

EN PRATIQUE

Vous pouvez rejoindre les Thermes marins en train via Paris (navette offerte depuis la gare de Saint-Malo). Six nuitées avec cure à pd 1 440 €/personne.

WWW.LE-GRAND-HOTEL-DES-THERMES.FR.

LA FERME SAINT-SIMÉON
À HONFLEURCHAMBRE
AVEC VUE

Fièrement campée sur les vertes hauteurs de Honfleur, la ferme-auberge Saint-Siméon est célèbre pour avoir été, au milieu du 19^e siècle, le lieu de rencontre de nombreux peintres impressionnistes: Claude Monet, Camille Corot ou encore Gustave Courbet. Aujourd'hui, on y vient pour l'ambiance à la fois chaleureuse et chargée d'histoire, et surtout pour les soins exclusifs et bio, dispensés avec vue sur le port.

LE MOMENT INOUBLIABLE

L'impression de pénétrer dans un tableau de maître. Dans le salon des invités, nous avons pu admirer la vue sur le port au coin du feu tout en savourant champagne et tarte aux pommes maison. Si possible, réservez la suite Claude Monet (son ancien atelier), où les nombreuses fenêtres font profiter toute la journée de la sublime lumière normande.

LE PLUS DU LIEU: LE BIO

Le spa se spécialise en soins «sauvages»: bio, *slow*, au plus près du produit brut. Et qui dit Normandie, dit pomme! Symbole de jeunesse éternelle et secret de beauté (on lui doit le mot «pommade»), le fruit défendu est au centre du

soin visage signature Happy Pomme: gommage à la poudre de pomme, massage doux, baume hydratant et sérum au parfum délicieux.

LE PETIT BÉMOL

Honfleur, ce n'est pas la porte à côté (environ 4 h de route, pas de train direct). De plus, le prix peut sembler élevé, mais si vous voulez goûter à une expérience de volupté absolue, sachez que le jeu en vaut la chandelle!

ON LE RECOMMANDE

Parce qu'on en est revenues enchantées et pleines d'énergie, malgré l'hiver et son corollaire de grisaille. Et parce qu'un mois plus tard, on en parle encore à tout le monde. Au point de rendre nos amoureux jaloux de ne pas avoir été de la partie.

EN PRATIQUE

Vous pouvez rejoindre la ferme en voiture ou opter pour l'avion: l'hôtel propose des transferts en navette privée de et vers les aéroports d'Orly et Charles de Gaulle. Forfait de deux nuits avec petit-déjeuner, un dîner gastronomique et deux soins à pd 1 070 €/2 personnes.

WWW.FERMESAINTSIMEON.FR

L'HÔTEL LES COMTES
DE MÉAN À LIÈGECITY TRIP
EN MODE CHILL

Si vous aimez, comme moi, l'idée de combiner parenthèse bien-être et *city trip*, cet hôtel en Cité ardente est le point de chute idéal. Après avoir découvert le musée de la Boverie récemment rénové, ressenti la jolie énergie qui anime cette ville si accueillante et dîné dans le sublime resto italien La Cucinella (un must), direction l'hôtel Les Comtes de Méan et son spa urbain.

LE MOMENT INOUBLIABLE

La découverte de l'espace wellness Osmose, le spa de l'hôtel. Après une journée de marche, j'y ai vécu un moment de détente extrême. Je vous conseille le gommage éclat Purée de papaye, ainsi que le soin-massage éclat Rituel Fleurs de Bali pour achever de vous détendre. Le personnel pro et à l'écoute adapte le soin en fonction de vos besoins. Un bon plan si, comme moi, vous avez la peau fragile.

LE PLUS DU LIEU: LA VILLE

L'hôtel est situé en plein centre de Liège, à quelques minutes de la place Saint-Lambert. Et comme la ville se visite très facilement à

pied, vous pourrez, en un seul séjour, combiner cure *wellness*, shopping, culture, gastronomie, balade dans le cœur historique...

LE PETIT BÉMOL

L'hôtel est grand. Quand vous avez la chance de loger dans la magnifique partie ancienne de l'hôtel, trouver le chemin qui mène à l'espace *wellness* est un peu compliqué: un vrai labyrinthe. Heureusement, le personnel, souriant, est toujours prêt à vous aider.

ON LE RECOMMANDE

À celles qui ont peur de s'ennuyer dans un lieu uniquement dédié aux massages et aux soins du visage et du corps. Entre deux soins, vous pourrez filer visiter une galerie ou boire un verre à une terrasse. Pour le soir, les théâtres et l'opéra sont tout proches.

EN PRATIQUE

L'hôtel est situé à vingt minutes à pied de la gare de Liège. Nuitée en chambre classique à pd 130 €. Soins-gommage éclat Purée de papaye ou soin-massage éclat Rituel Fleurs de Bali (30 min): 50 €.

WWW.CROWNEPLAZALIÈGE.BE

LE CHÂTEAU DES THERMES
À CHAUDFONTAINELE WELLNESS
VERSION VIP

Le Château des thermes a subi une très grosse transformation durant la seconde moitié de 2016: un étage a été rajouté pour créer neuf nouvelles suites ultraglamour, toutes les chambres et les cabines de soin ont subi une rénovation en profondeur, de même que l'ensemble de l'établissement. Pari réussi: c'est (très) luxe, tout en restant chaleureux et accessible.

LE MOMENT INOUBLIABLE

Certes, l'établissement est très fier de son immense et originale Suite de Liège; pourtant, on lui préfère l'une des quatre Suites impériales: habillées de bleu-gris, avec un salon douillet où nous attendent champagne, douceurs et fruits frais, avec des immenses baies vitrées donnant sur la nature splendide du parc Hauster.

LE PLUS DU LIEU: LA PERSONNALISATION

Les nouveaux soins personnalisés apportent un vrai plus: pendant une, deux ou trois heures, une esthéticienne s'occupe de vous et de vos besoins spécifiques. On commence par un massage des pieds tout en discutant du programme, on choisit ses produits en fonction de l'ambiance que l'on souhaite avoir. L'esthéticienne est à votre écoute. Un moment en apesanteur qui se clôture au bar à champagne attendant, avec une coupe de Veuve Clicquot et quelques fraises rafraichies... Le bonheur n'est pas loin.

LE PETIT BÉMOL

La rénovation a été imaginée par la propriétaire des lieux et l'on

TESTÉ PAR
AUBRE (COORDINATRICE
DINATRICE
LIFESTYLE)



trouve parfois des touches de déco iconoclastes – comme le confessionnal dans la Suite de Liège. Pas toujours du meilleur goût, mais c'est certain: vous ne retrouverez cette déco nulle part ailleurs!

ON LE RECOMMANDE

Parce que l'espace thermal a été repensé dans une

logique à la fois ultra-cocoon et ludique (il faut absolument tester le bain musical!). Les prix restent abordables malgré les 4 étoiles et la montée en gamme des soins. Le restaurant gastronomique avec piano *live* propose des menus absolument irrésistibles à prix doux (45 € et 65 € pour le 3 ou 5 services).

EN PRATIQUE

Le château est situé à environ dix minutes en voiture de Liège et de la gare. De 228 € (chambre Confort) à 590 € (Suite de Liège) pour 2 personnes, avec petit-déjeuner royal et deux jours d'accès à l'espace thermal (de 9 h à 20 h).

WWW.CHATEAUSTHERMES.BE



LE SOFITEL À QUIBERON

TONIQUE ET IODÉ

Créé sur la presqu'île de Quiberon par un ancien champion cycliste dans les années 60, le Sofitel Thalassa Sea & Spa (5 étoiles) fut l'un des premiers instituts modernes de thalassothérapie en France. Depuis, l'établissement s'est sans cesse renouvelé et accueille aujourd'hui un public de plus en plus large grâce à ses deux pôles: l'un destiné au bien-être et l'autre à la diététique. C'est dans ce dernier que j'ai testé le Starter Sportif by Polar, une formule alliant coaching sportif, suivi minceur et soins thalasso.

LE MOMENT INOUBLIABLE

Mon jogging en apesanteur dans l'AlterG, un tapis de course qui permet au corps de ressentir les bienfaits du sport sans les douleurs. Débarrassées d'une partie de mon poids, mes jambes allongent naturellement la foulée et me propulsent en avant. Résultat: j'ai couru une demi-heure sans point de côté et envisage déjà sérieusement de m'inscrire aux prochains 20 km de Bruxelles.

LE PLUS DU LIEU: LE SPORT

Grâce à l'expertise et au suivi personnalisé des coachs, on finit son séjour avec la motivation de se bouger au retour et la conviction qu'on peut vraiment y arriver. Compte tenu de la variété des équipements sportifs, y compris en extérieur (golf, kite-surf, jet-ski...), difficile de s'ennuyer.

LE PETIT BÉMOL

Quand on a déjà un agenda bien chargé, respecter les horaires des séances est un peu contraignant. Il ne faut pas hésiter à adapter dès le début le programme pour se garder des moments de pure détente face à l'océan.

ON LE RECOMMANDE

Parce qu'avant même de commencer les soins, on est apaisé par la grâce sauvage de l'endroit. L'hôtel tout blanc est posé au milieu des dunes balayées par le vent. On y entend les vagues et les mouettes et le soir, on y voit courir quelques lapins qui vivent au milieu des genêts.

EN PRATIQUE

Le mieux est de prendre l'avion jusqu'à Nantes (liaison depuis Bruxelles avec Brussels Airlines) et de louer une voiture à l'aéroport pour se rendre à Quiberon (2 h de route environ). Programme Starter Sportif by Polar: à pd 1 572 € pour un séjour de 4 nuits avec programme de soins et coaching.

TESTÉ
PAR PALOMA
(JOURNALISTE
CULTURE)



TESTÉ
PAR KATIA
(GRAPHISTE)**LE SANGLIER DES ARDENNES
À DURBUY****COCOON ET
GOURMAND**

Inauguré en 1945 et tout récemment transformé, l'hôtel est situé à Durbuy, la plus petite ville du monde. Contrairement à mes souvenirs d'enfance, il ne fait pas toujours gris dans les Ardennes. Mais en hiver, même lorsque le soleil est de la partie, les journées sont courtes. Raison de plus pour se réfugier dans le cadre cocoon du centre de bien-être. Un conseil: réservez une chambre avec vue sur l'Ourthe et sur le château de Durbuy.

LE MOMENT INOUBLIABLE

Le massage relaxant du dos, des épaules et de la nuque est une pure merveille. Nous avons également apprécié le silence absolu qui règne ici: aucun bruit de train, de voiture ou de camion. La paix royale d'un bout à l'autre de la nuit.

**LE PLUS DU LIEU:
LA GASTRONOMIE**

En marge des soins (on a adoré le moment de relaxation intense sur le matelas flottant), le dîner haut de gamme au

restaurant de l'hôtel ajoute une touche de romantisme au week-end.

LE PETIT BÉMOL

À notre arrivée, nous aurions aimé recevoir un peu plus d'infos sur la ville, le programme du séjour, etc.

ON LE RECOMMANDE

Si vous aimez les bonnes tables (et les bons vins), vous ne devriez pas regretter le déplacement. Moi qui, d'habitude, déteste le foie gras, j'ai beaucoup aimé la mousse toute légère servie avec notre menu.

EN PRATIQUE

Vous pouvez rejoindre Durbuy en voiture ou prendre le train jusqu'à la gare de Barvaux. Escapade Évasion (en semaine uniquement) composée d'un menu gastronomique, d'une nuitée et du petit-déjeuner: à pd 125 €/personne. Soins en supplément.
WWW.SANGLIER-DES-ARDENNES.BE

TESTÉ
PAR
STÉPHANIE
(WEBMASTER)**L'HÔTEL DES BAINS
À ROBERTVILLE****LE TEMPLE
DE LA BEAUTÉ**

C'est dans nos belles Fagnes que Nuxe a choisi d'implanter son premier spa en Belgique; un choix 100 % raccord avec la philosophie de la marque, qui place la nature au cœur de ses produits. Le spa, qui a récemment soufflé sa première bougie, est niché dans un écrin de choix, l'Hôtel des Bains à Robertville, où les moins frileuses pourront même goûter, à la belle saison, aux plaisirs de la baignade dans le lac. Bonne nouvelle: l'eau de la piscine est à 31 degrés.

LE MOMENT INOUBLIABLE

Dès l'arrivée, les adeptes de la marque se laisseront porter par le parfum caractéristique qui flotte dans les lieux. Pour saisir toute la portée du mot «nirvanesque», on vous conseille l'escapade éponyme, soit 1 h 30 de massage corps, visage et cheveux, pour une détente absolue. Le *Nuxe effect* se prolonge aussi dans les chambres, pourvues des produits de la marque. Rêves de miel assurés.

**LE PLUS DU LIEU:
LE RAFFINEMENT**

En marge des soins Nuxe (une marque dont on ne doit

plus vanter les mérites), la cuisine du chef Jean-Pierre Robert célèbre les produits de saison, dont certains sont issus du potager maison.

LE PETIT BÉMOL

Par endroits, certaines infrastructures sur l'autre rive gâchent quelque peu la vue sur le lac. Un petit détail vite oublié.

ON LE RECOMMANDE

Pour l'expérience totale. Quoi de plus exquis que de s'oxygéner en pleine nature, le temps d'une longue balade, pour se faire ensuite dorloter des pieds à la tête entre des mains expertes et terminer la journée par un tête-à-tête gastronomique avant de rejoindre sa chambre, un étage plus haut? Oui, le paradis, c'est ici!

EN PRATIQUE

Accessible en voiture. Chambre classique supérieure, petit-déjeuner et accès au spa inclus à pd 145 €. Soins et dîner en supplément. Soin nirvanesque (1 h 30): 135 €. WWW.HOTELDESBAINS.BE.