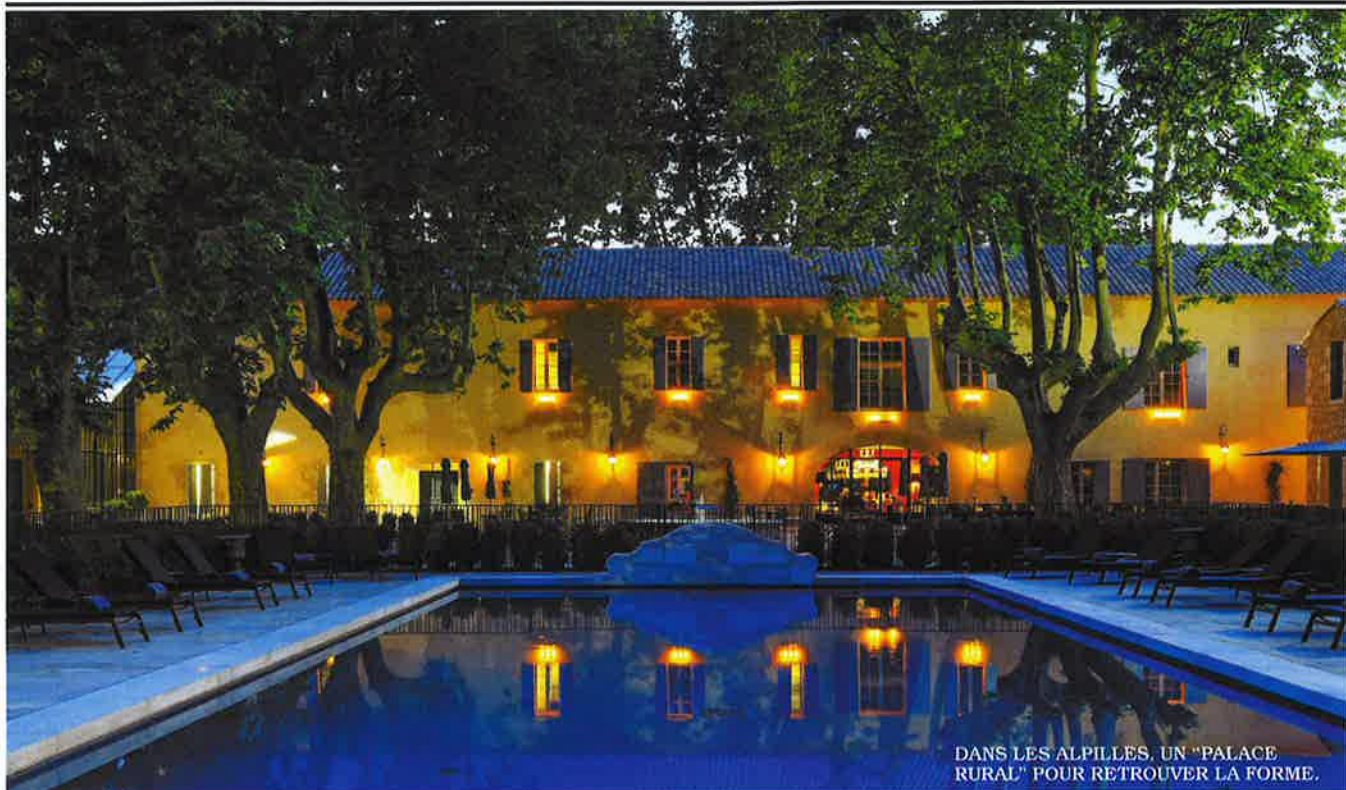


TROIS JOURS, UNE SEMAINE...
JUSTE LE TEMPS DE SE CONSACRER À SOI, ET RIEN QU'À SOI.



DANS LES ALPILLES, UN "PALACE RURAL" POUR RETROUVER LA FORME.

Opération "reboot" aux Baux-de-Provence

Remettre les compteurs à zéro, c'est la super tendance du moment. Le Domaine de Manville, ouvert il y a à peine un an, propose un « pack » sport et détox bien ficelé. Deux entraîneurs sportifs de l'Usine Opéra à Paris sont en charge de la partie *workout*, tandis qu'Élodie Cavalier, la coach détox-wellness qui monte, élabore la partie *food*. Résultat, on retrouve la forme à coups de renforcement musculaire, randonnées, Pilates... et on fait le plein de vitalité grâce à une alimentation ultra saine. Le plus : les soins spa réconfortants (bains, gommage, modelage, etc.) après l'effort. Prochaines sessions du 18 au 21 juin (3 nuits) et du 22 au 25 octobre (3 nuits), à partir de 2365 € pour 1 personne tout compris. **Domaine de Manville (13)**, tél. 04 90 54 40 20, www.domainedemanville.fr.

"WELLNESS" À PARIS

Cette nouvelle adresse va devenir culte. Ici, différentes disciplines (sport, alimentation, etc.) se côtoient et se complètent dans des programmes de remise en forme ultra personnalisés, conçus autour de trois axes bien distincts : minceur, grossesse et burn-out. Le tout étant encadré par des spécialistes. La formule Starter, sur un mois (1 570 €), comprend vingt-deux rendez-vous (massage, nutrition, sophrologie et coaching) de 30 à 60 minutes chacun. La bonne nouvelle : on peut aussi profiter d'un modelage, d'une séance de sport ou de sophrologie à la carte (à partir de 130 €, 60 min). **L'Essentiel Paris**, Paris 8^e, tél. 01 42 08 16 01, www.lessentiel-paris.com.

THALASSO EN TOUTE LIBERTÉ À BIARRITZ

En ce début de printemps, la plus chic des stations balnéaires du Sud-Ouest a bien du charme. Raison de plus pour aller la découvrir et profiter de son centre de thalasso où règne une ambiance conviviale fort agréable. Cette année, un nouveau concept, l'Échappée Prestige et Liberté, offre la possibilité de composer soi-même son programme. Le principe : on choisit seize soins parmi les modules modelages-massages, soins individuels d'hydrothérapie (enveloppements, hydromassages, etc.), et soins beauté en institut. Ensuite, on les organise comme on veut au cours de la journée et du séjour. De quoi faire le plein de minéraux et d'oligoéléments en un temps record et sans stress. À partir de 2005 € par personne, 4 jours/5 nuits en demi-pension. **Sofitel Biarritz Le Miramar Thalassa Sea & Spa (64)**, infos et réservations sur www.thalassa.com.