



ÉTAPES BIEN- ÊTRE

Si les meilleurs gourous du bien-être essaient autour du globe, nul besoin de lointaines escales pour se faire du bien. Tout près de chez nous, à Paris, en Provence ou à Monaco, officient des experts dans des lieux de rêve.

PAR FRÉDÉRIQUE DEDET ET MATHILDE BERTHIER

BAIN DE FRAÎCHEUR À MONACO

Après une rénovation de près d'une année, les mythiques Thermes Marins (créés en 1908) ont rouvert leurs portes fin novembre 2014. "Ce lifting permet aux Thermes Marins de renouer avec leur histoire faite d'innovations autour des soins du corps. Et d'offrir à ses clients des traitements encore plus personnalisés, dans davantage d'espace, ainsi que des services plus performants basés sur des technologies ultra-innovantes", souligne Frédéric Darnet, directeur général des Thermes. Résultat : 7 000 m² dédiés à la forme et aux soins novateurs. Exit la thalasso – même s'il reste bien sûr la sublime piscine d'eau de mer – et bienvenue à la cryothérapie (traitements basés sur le froid). Ces soins autrefois réservés aux grands sportifs sont désormais accessibles à tous. En l'espace de 180 secondes, avec des températures allant de -60 à -110 degrés, une séance de cryothérapie permet de traiter les pathologies musculaires, le stress, les problèmes de sommeil et de combattre les effets du vieillissement cutané. On dit que la princesse Charlene est fan ! Mais la magie des Thermes, c'est son solarium, balcon merveilleux sur la Méditerranée...

2, av. de Monte-Carlo, tél. 377 98 06 69 00.
www.thermesmarinsmontecarlo.com

ÉCHAPPÉE DÉTOX EN PROVENCE

À moins de trois heures de Paris, le Domaine de Manville s'apparente à une oasis de sérénité au cœur de la Provence. Inauguré en juin 2013, ce "palace rural" se fond dans le paysage lunaire et poétique des Alpilles, esquissant sa silhouette majestueuse au pied du Château des Baux. Et s'il dispose de tous les luxes inhérents à l'hôtel 5 étoiles (restaurant gastronomique, décorum ultra-pointu, golf 18 trous écoresponsable, etc.), il se distingue tout particulièrement par sa démarche beauté et bien-être. Le domaine propose un concept de séjours Sport, Beauté, Bien-être imaginés

en collaboration avec Élodie Cavalier, coach wellness & détox, et les fondateurs du concept Workout & Détox, Steeve Gonzalez et Frédéric Paupert. Au menu : alimentation saine fondée sur le plaisir, activités sportives en plein air (de la randonnée au Pilates en passant par le VTT et le stretching) et élaboration d'une feuille de route nutritionnelle et spirituelle... pour des lendemains qui chantent. Et qui peuvent s'organiser à la demande à partir de six personnes. Une escapade à s'octroyer sans hésiter.

Domaine de Manville, 13520 Les-Baux-de-Provence,
www.domainedemanville.fr



COACHING SUR MESURE À PARIS

Le nouvel éden des Parisiennes surmenées. Dans un appartement haussmannien non loin des Champs-Élysées, et éclairé presque complètement à la bougie, Élisabeth Nado propose une offre coaching bien-être complète. Que vous souhaitiez lutter contre vos kilos en trop, combattre un burn-out ou encore vous sentir bien pendant votre grossesse, Élisabeth vous concocte, après un long entretien, un programme personnalisé avec les experts dont elle s'est entourée (des nutritionnistes, naturopathes, sophrologues et profs de gym).

Pour votre envoyée spéciale, ce sera lithothérapie (guérison par les pierres) pour une meilleure digestion, complétée par un entraînement intense avec Léo pendant une heure. Enfin, des massages ciblés entre les mains expertes d'Élisabeth. Pendant ce massage à la fois vigoureux et relaxant, elle masse, frictionne et étire avec une huile préparée. Du jamais vu ! Au point d'entamer une minisieste sur sa table de compétition. Pas étonnant que sa clientèle (dont, par discrétion, elle ne donne jamais les noms) soit si fidèle. Une parenthèse nécessaire dont vous ressortirez à la fois totalement reposée et pleine d'énergie.

116, rue La-Boétie, Paris 8^e, tél. 01 4208 1601. www.elisabethnado.com