

ELLE

- 3 KILOS AVANT LE MAILLOT (ET MÊME APRÈS)

NOS SOLUTIONS
POUR CELLES QUI
NE CROIENT PLUS
AUX RÉGIMES

COACHING LOVE

COMMENT
LES MACRON ONT
(DÉJÀ) CHANGÉ
NOTRE VIE DE COUPLE

VACANCES

12 DESTINATIONS
OÙ VRAIMENT
SE RESSOURCER

MODE
DE LA PLAGE
AU SOIR
LA VALISE IDÉALE
DE NOTRE ÉTÉ

BEAUTÉ GREEN
MENTHE, PERSIL,
BASILIC...
CES HERBES QUI
SUBLIMENT LA PEAU

**MIEUX
QU'UN DIVAN,
UN CHIEN ?**
ON A TESTÉ LA
ZOOTHÉRAPIE

M 01648 - 3729 - F : 2,20 €



HEBDOMADAIRE - 9 JUIN 2017 FRANCE MÉTROPOSTALE 2,20 € AND : 2,60 € BR : 2,20 € CND : 4,80 € D : 4,50 €
ANTILLES A : 5,50 € SAINT-MARTIN : 4,50 € RÉUNION A : 4,50 € GUI'S : 4 € CH : 4,30 € ESP : 3,60 € FN : 3,60 € GR : 3,50 € ITA : 3,60 € JAP : 2,50 € MAR : 3,30 €
PORT. Couv. : 3,60 € NL : 4,50 € NCL : 4,60 € CP : 5,50 € POLY : 5,50 € TUN : 3,40 € DNT : TUR : 3,20 €

elle.fr

TROIS RETRAITES HEALTHY, YOGA COMPRIS

AUJOURD'HUI, ON PROFITE DE SES VACANCES POUR SE FAIRE DU BIEN. BONNE NOUVELLE : C'EST AUSSI POSSIBLE QUAND ON RESTE EN VILLE.

PAR ELISABETH MARTORELL



DANS LES CARAÏBES LE GUANAHANI, À SAINT-BARTH

On y fait quoi ? Un programme détox au choix sur un, trois ou cinq jours. Il comprend trois repas sains composés par la micro-nutritionniste parisienne Valérie Espinasse et concoctés par le chef. Sans oublier un jus de citron chaud le matin et un smoothie l'après-midi. Également au programme, un cours de yoga matinal sur un ponton avec vue sur la mer, et un massage ayurvédique dans le magnifique spa Clarins.

C'est comment ? Paradisiaque ! L'hôtel 5 étoiles aux villas créoles – couleurs turquoises, lilas, bouton d'or – fait la part belle à la végétation et aux deux plages. L'idéal pour se ressourcer.

Les plus ? Le lieu exceptionnel, bien sûr. Mais aussi la qualité et l'inventivité de la cuisine (ah, les pizzettes sans gluten, la salade carotte-mangue, le poisson local avec sa concassée de câpres, la crème chocolat-avocat !). Et, surtout, la possibilité de cibler sa cure grâce à un questionnaire précis portant sur trois thèmes : énergie, minceur ou ventre plat. Autre avantage : si la cuisine favorise le no glu/no laitages/slow sugar, elle n'impose jamais de restriction sur les quantités. D'ailleurs, l'énorme bol de pudding de graines de chia du matin le prouve.

Prix à la journée « détox » sur demande. Grand Cul-de-Sac, Saint-Barthélemy (97).



EN VILLE LES BAINS, À PARIS

On y fait quoi ? Chaque dimanche matin, ce haut lieu de la fête devient un temple de la détox. Un délicieux paradoxe. Un yogi réputé (Cassandra Kish, Caroline Bénézet, Marion Souléiac...) donne un cours pendant 1 h 30 à 12 participants maximum. Et on enchaîne avec un somptueux buffet dans la salle de restaurant de l'hôtel. Le coin terrasse est particulièrement bien vu. Au menu : saumon, pissaladière, œufs bio, granola maison, houmous, salade de quinoa... Difficile de tout citer tant le choix est large.

C'est comment ? L'atmosphère sombre et un poil baroque rend le lieu chaleureux (mosaïque noire, parquet foncé, canapés cramoisis...). Le cours a lieu dans une suite débarrassée de ses meubles. On se change dans la salle de bains.

Les plus ? La déco de l'hôtel, à la fois luxueuse et cosy, qui change des salles de sport habituelles. Les professeurs capables de s'adapter aux différents niveaux des élèves alors qu'ils assistent aux mêmes cours. Enfin, la possibilité de commander un green smoothie ou une omelette blanche préparés sur demande. Cours de yoga + brunch : 65 €. Yoga seul : 25 €. Jusqu'à la fin juillet et reprise en septembre. 7, rue du Bourg-L'Abbé, 3^e, laboutique.lesbains-paris, 01 42 77 07 07 ou 01 53 43 41 67.



EN PROVENCE LE MAS DE FONTEFIGUIÈRES

On y fait quoi ? Dans ce mas retapé par un couple de Parisiens passionnés, on pose ses valises et on se laisse bercer par la bienveillance des hôtes. Mais il faut aussi accepter les « règles ». Par exemple, on ne boit ni thé, ni café, ni Coca (pas de glaçons non plus, indigestes). On expérimente une reconnexion à son corps, via des séances quotidiennes de sport (qi gong, Pilates, yoga, marche afghane, gym posturale...), et à son mental (méditation, ateliers lâcher-prise, cohérence cardiaque...), à raison de quatre heures par jour. Le reste du temps, on révasse dans le grand jardin où sont installés matelas et transats, ou on profite de la piscine (non chauffée). La cuisine ultra saine est préparée par le propriétaire.

Au menu, un maximum de végétaux, peu de gluten, du poisson et de la viande une fois par semaine. De quoi se refaire une santé.

C'est comment ? Une déco accueillante avec murs de pierres et de briques, objets chinois et œuvres d'art contemporain.

Les plus ? Deux spots à expérimenter pour décoller : le cabinet olfactif où huiles essentielles et ondes électromagnétiques diffusent leur bien-être. Et un endroit isolé où s'asseoir pour contempler le paysage au son d'une musique diffusée en permanence. Environ 1 550 € la semaine par personne. Hôtel Universitaire du mieux-être, ancienne route du Dauphin, Forcalquier (04). Tél. : 04 92 74 04 04.