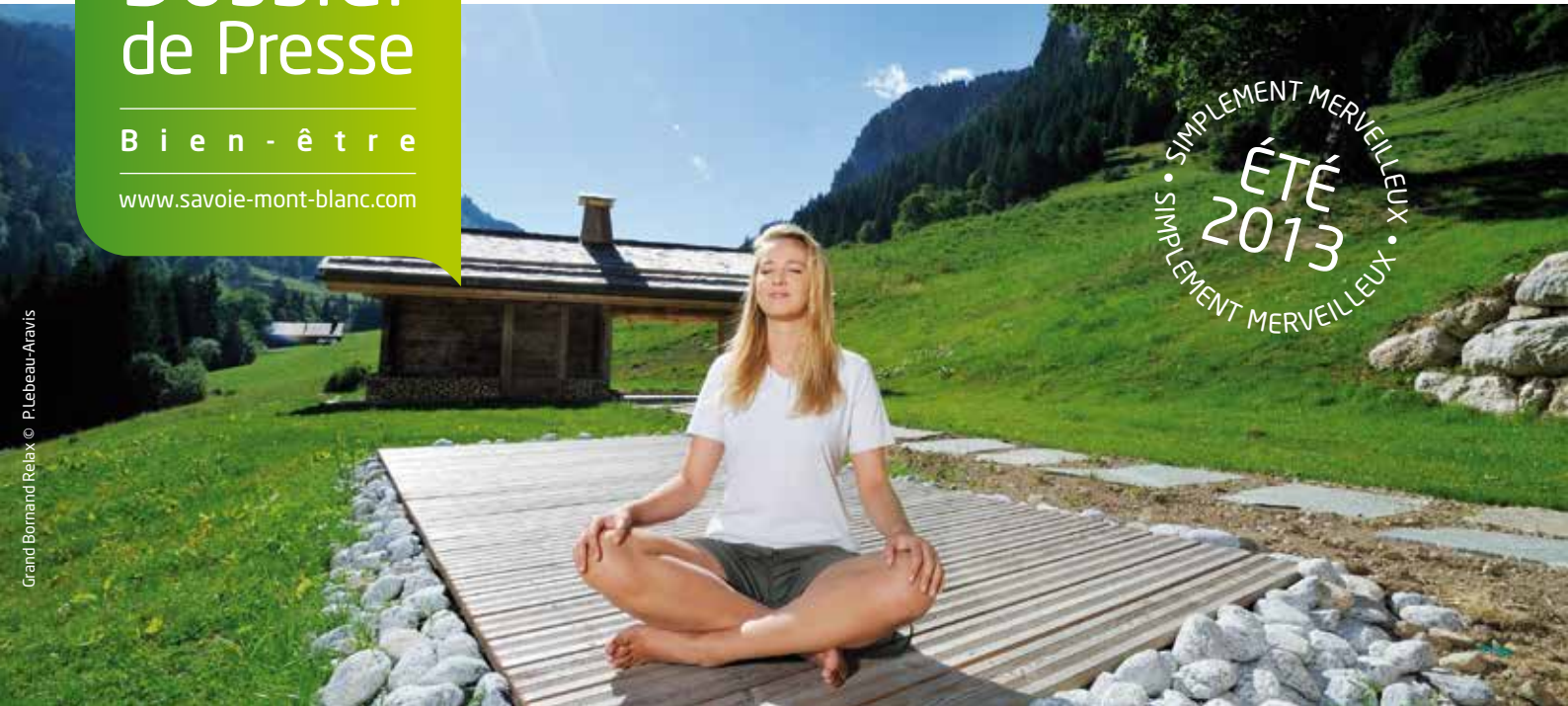




Grand Bernard Relax © P. Lebeau-Aravis



5_ Bien-être

1/8

Au sommet de sa forme

Envie de se soigner, se détendre, se faire une beauté ou tout simplement prendre du temps pour soi. De nouveaux centres avec équipements de grande qualité aux pratiques millénaires, des soins aux fruits survitaminés à la fabrication de biocosmétiques, une attention particulière pour les futures mamans... Cet été encore, le bien-être dans toutes ses formes.

Des espaces... régénérés !

- N'ayant pu ouvrir cet hiver, le **Spa du Palais des Sports et des Congrès de Megève** s'apprête à accueillir les estivants. Dans un bâtiment d'architecture moderne, l'espace de balnéothérapie se décline tout au long d'un parcours marqué par des températures variées, des musiques douces, des lumières délicates, et des soins pratiqués par des mains expertes, le tout dans une ambiance apaisante.
- Le Grand Spa Thermal Ô des Lauzes de La Léchère les Bains nous réserve **ce que la nature savoyarde a de meilleur**, à savoir les bienfaits de son eau minérale, la pureté de ses bulles d'air, la majesté du cadre alpin et la sérénité ambiante. Sur plus de 1 500 m² s'étendent une succession d'espaces bien-être et une collection exclusive de soins inspirés du thermalisme.
- Au Centre Mountain des Carroz, plus de 1 000 m² consacrés aux plaisirs du bien-être : nager dans la piscine extérieure (**eau à 30 °C** avec sas d'accès), se détendre dans les bains zen, bronzer au solarium, éliminer au sauna ou au hammam, sans oublier de se tonifier au pôle fitness...
- Le centre thermal Valvital à Thonon-les-Bains s'est refait une beauté. Ses nouveaux équipements de confort et de qualité lui permettent d'élargir son panel de soins thermaux et bien-être : enveloppement de cataplasmes d'argile, douche sous immersion en piscine, hammam thermal, **étuves locales, grotte musicale, douches expériences...**
- Plus de 2 500 m² dédiés au bien-être, le centre de balnéothérapie au cœur de Saint François Longchamp **décline 5 univers** : la balnéothérapie avec des bassins chauffés à différentes températures, un spa, un sauna, des hammams, l'espace de soins, la salle de musculation, les cours de fitness et de zumba, et même... un bowling !

Les Fermes de Marie © L. Di Orio, MPM, T. Shu & DR



DES ESPACES... RÉGÉNÉRÉS ! 1

NOUVEAUX SOINS,
TOUT UN PROGRAMME 3

RÉSOLUTIONS MINCEUR 4

SAVOIE MONT BLANC,
DESTINATION DOUDOU 5

MÉDECINES TRADITIONNELLES
ET ESPACES NATURELS :
L'UNION ESTIVALE 6

SOINS AUX FRUITS :
UNE MONTAGNE DE VITAMINES 8



COUP DE CŒUR

TIGNESPACE 2013, NÉOGALAXIE DU BIEN-ÊTRE SPORTIF

Élue par l'Équipe station la plus sportive, Tignes inaugure cet été son centre sportif et de congrès. Tignespace 2013 s'affiche comme le plus innovant des Alpes. Doté d'infrastructures polyvalentes et fonctionnelles dernier cri, il comblera aussi bien les clients que les sportifs de haut niveau, les vacanciers que les groupes et séminaires. 21 millions d'€ ont été investis pour l'aménagement des 3 500 m² dédiés à la pratique du sport indoor -piste d'athlétisme, mur d'escalade, squash, musculation et salles de sports polyvalentes-, et des 1 500 m² regroupant un auditorium, salles de séminaires et espace lounge.

LE BIEN-ÊTRE EN CAMPING AUSSI

Démontrant, s'il en était besoin, la place prépondérante du bien-être dans l'offre touristique et ce pour tout type d'hébergement, le camping Campéole la Pinède 3* à Excenevex, au bord du Léman, inaugure cette saison, son espace Jacuzzi, sauna et piscine couverte chauffée.

- Le Groupe Vacances Bleues développe son offre beauté/bien-être à la Villa Marlioz, hôtel 3* à Aix-les-Bains, avec la **création d'Aqualioz**. Des soins personnalisés au sein des 22 cabines de soins, (dont cabines soins en duo, bains de détente, douche sous affusion, matelas de massage hydrojet et appareil de massothérapie) et des experts qui dispensent également des conseils en image et des cours de remise en forme. Un espace bien-être avec **piscine intérieure chauffée à 30 °C**, jets massants, sauna, hammam, salle de musculation et de relaxation. Pour finir, la terrasse avec bain de soleil prolongera les effets de la détente.
- Le Chalet Jeunesse et Famille à Méribel ouvre son Spa avec hammam, sauna, jacuzzi, piscine. Le must, **soin Rituel de Morel** hammam, gommage et modelage à 49 €.
- Un service des plus appréciés : **une esthéticienne à disposition** des clients pendant leur séjour à l'hôtel. C'est ce que propose cet été le Beausoleil 3* à La Toussuire, avec des soins à base d'huiles essentielles 100 % bio et La Croix Fry 4* à Manigod, dont les huiles essentielles sont home made. Le soin **Éveil des Sens**, par exemple à pour base l'arnica, directement cueillie dans les Aravis. Tarif 80 €.
- L'Hôtel Blanc 3* dans l'Albanais rejoint les **402 hôtels équipés d'un espace bien-être** en Savoie Mont Blanc et crée un lieu de détente avec sauna, hammam, jacuzzi, vélo elliptique ainsi que des prestations massages.
- À La Plagne-Montalbert, la résidence Les Sittelles ouvre un espace aqua-relaxant (sauna, hammam, jacuzzi...) assorti d'un espace de soins, et celle de La Lauzière dévoile un large panel de massages, dont le bienfaisant "**Rêve chocolaté d'Afrique**" ou encore l'oriental "Rite royal à la Rose de Damas".
- Coupé de tout, avec comme unique environnement la montagne, le Gîte Spa chambres et tables d'hôtes Le Melly, à proximité de Sallanches, possède tous les atouts d'un séjour bien-être réussi : un espace détente, des soins en **ostéopathie, sophrologie, acupuncture...** associés à la vue sur le Mont-Blanc et le style 100 % montagnard d'un ancien chalet d'alpage à flanc de coteau et à la lisière de la forêt. 5 chambres déco style chalet, terrasse, baignoire en bois ou douche massante.
- Seul Spa de Saint-Jean-de-Sixt, **ouvert à la clientèle extérieure**, le Chalet à Bulles de l'hôtel Beau Site 3* garantit la tranquillité des utilisateurs avec un accès limité à 12 personnes. Sur 90 m², sont réunis sauna, hammam, jacuzzi 7 places à débordement, 2 espaces détente et une salle de massage. Premiers hôteliers en Haute-Savoie à avoir utilisé exclusivement des énergies renouvelables, l'**engagement éco responsable** de Stéphane et Frédéric est toujours affirmé (accessible aux personnes à mobilité réduite).



17

Le nombre de kinés, spécialisés dans la prise en charge de sportifs de haut niveau qui ont eu la bonne idée de mettre matériel et compétences à disposition de tous, en créant Aquatendance, centre de balnéothérapie et remise en forme aquatique unique à Challes-les-Eaux.

Nouveaux soins, tout un programme

- **Outdoor Skin Care** : Anancy Cosmetics est une gamme de produits unique et novatrice. L'histoire commence avec François Salomon. Initialement expert en matière de packaging innovant, il mesure rapidement les synergies possibles entre la cosmétique et le sport, domaine auquel il est très attaché puisqu'il n'est autre que le fils de Georges Salomon, créateur de la célèbre marque de ski à qui il a donné son nom. Anancy Cosmetics démarre en 2009 par les protections solaires en conditions extrêmes, pour s'étendre aujourd'hui à une gamme plus profonde : sticks à lèvres, soins de l'effort sportif et quotidiens (gel douche, crème hydratante, déodorant, désinfectant) destinés aux voyageurs, sportifs et baroudeurs. Naturelle et créative, c'est la **1^{re} marque de soins cosmétiques pour sportifs** à proposer des produits certifiés bio. Respectueuse du principe "produire en polluant moins", Anancy Cosmetics s'approvisionne localement, favorise les ingrédients issus de l'agriculture biologique et développe des packagings compacts pour réduire l'empreinte environnementale.
- **Jamais sans mon Spa Jet ?** Pour poursuivre son programme même en vacances, on prend rendez-vous aux Sens des Cîmes à Valloire. Rappelons que ce soin associe les **bienfaits de l'eau** sous toutes ses formes avec les sensations relaxantes et stimulantes de l'aroma, chromo et musico thérapies.
- Le Spa Un Cocon au Pays des Flocons à Morzine-Avoriaz adopte la ligne Pure Altitude, la marque bio dermocosmétique **100 % fabriquée en Haute-Savoie** à partir de produits de montagne naturels, comme l'edelweiss, star des sommets, reconnue pour ses effets anti-rides et anti-inflammatoires. À tester sans hésiter la gamme LiftAlpes.
- Bien-être et lâcher prise au programme du Chalet Zen à Alex (Thônes Val Sulens), comme l'illustre le **soin Anti-stress** : massage du dos, des trapèzes et de la nuque pour dénouer les tensions suivi d'un massage des pieds, des mains, du visage et du crâne, zones les plus sensibles du corps. Tarif : 69 € /75 min.
- Les espaces Ô des Cîmes des 21 résidences CGH de Savoie Mont Blanc accueillent deux nouveaux partenaires : les marques **Decléor** - 38 ans d'expertise en aromathérapie- et **Carita** - spécialisée dans les produits anti-âge.
- La célèbre marque Phytomer est utilisée dans les nouveaux soins visage et corps de l'institut Clair Moment aux Gets. **Pas besoin d'aller sur le littoral** pour profiter du Soin visage aux perles d'eau de mer (90 €) ou le soin du corps Trésor des mers (80 €).
- Écolo attitude au Spa Les Sources d'Aulps à Montriond (Portes du Soleil). Non seulement ses produits sont élaborés à partir d'**ingrédients naturels, cultivés sans produit chimique** et non testés sur les animaux, mais ils sont présentés dans des flacons en verre noir -pour protéger les principes actifs- que les clients sont invités à rapporter une fois terminés, contre la prise en charge des frais de transport et 1 € de réduction.





COUP DE CŒUR

BIOSMÉTIQUES MAISON : LES ARAVIS DANS UN FLACON

À La Clusaz, après le lancement de Snö Bioflow, la championne de ski Raphaëlle Monod Sjöström se lance un nouveau défi en créant Lab Bioflower. Cet atelier de création de bio-cosmétiques propose des initiations à la formulation des compositions de crèmes, lotions et autres sérums 100 % personnalisés (39 € avec possibilité d'atelier à domicile à partir de 3 pers.). Au Grand-Bornand, c'est à la Ferme de la Nature, espace de valorisation des savoir-faire bio, aménagé dans un des plus vieux chalets du village que Claire Bosse, diplômée en plantes médicinales, initie à la fabrication de cosmétiques à base de fleurs et autres produits naturels (à partir de 35 €/séance), ou encore au Petit Atelier de la Nature dans la résidence CGH Le Village de Lessy.

Résolutions minceur

- Retrouver sa silhouette par l'amincissement, le raffermissement, la relaxation ou le détox, grâce au soin Rituel corps Académie Body proposé par le centre Bulle de Bien-Être à Flumet (Val d'Arly). **4 formules répondant à ces 4 objectifs spécifiques** (à partir de 139 €).
- Programme "Chabiforme" ou maigrir tout **en se faisant du bien au Chabichou 4*** à Courchevel. Des menus légers concoctés grâce aux talents des chefs (2* Michelin) et le savoir-faire d'une esthéticienne, le tout conjugué aux bienfaits de l'espace sensoriel aqualudique (canal de marche, bain polaire tonifiant...). À partir de 960 €/pers., 7 nuits en pension complète diététique (hors boissons), accès illimité au spa, 1 soin Chabiforme (60 min).
- De plus en plus plébiscitées pour leurs vertus détoxifiantes, les algues sont à la base des soins minceurs de l'Espace Paradisio à Montchavin-les-Coches. À tester absolument, le programme Algominceur utilisant **les vertus des ventouses** (soin à l'unité à 95 €, ou en cure de 5 séances pour 395 €).
- Perte en cm, réduction de la cellulite et des graisses, raffermissement, sont les promesses du protocole **Relook' 4 en 1** à réserver à l'institut L'Instant d'une Pause à Praz de Lys. Il utilise une innovation technologique, combinant des ultrasons non focalisés, l'électrolipolyse, l'électrostimulation et le drainage lymphatique, pour un effet réel et durable.
- Spécial Détox au Spa l'Amara à Avoriaz Resort, l'une des plus belles réalisations récentes par son aménagement design, son jacuzzi extérieur sur terrasse et sa salle de relaxation avec vue spectaculaire sur la montagne. Cure Détox à 229 €, 3 soins sur 3 j., parfaitement **pensée pour les courts-séjours** qui ont de plus en plus la côte.
- Fidèles à leur volonté d'offrir des séjours où l'art de vivre rime avec équilibre, énergie et vitalité, les **programmes Sports & Vitalité** des Fermes de Marie à Megève insuffle une énergie hors norme, dispensée par une coach talentueuse lors d'activités de bien-être complétées d'une cuisine savoureuse et équilibrée et de soins du corps Pure Altitude. À partir de 1000 € pour tout séjour de 3 nuits à l'hôtel 5* des Fermes de Marie en pension complète comprenant 2h30 d'activités sportives, 2 atelier de groupe (yoga, stretch, tai-chi, respiration...), 1 cours de cuisine, 3h de soins du corps et libre accès à l'espace fitness et détente.
- **La bonne résolution de l'été, le ski à roulettes.** Outils d'entraînement par excellence des skieurs de fond hors saison, cette pratique met en action le corps dans son entier. Il sculpte ainsi harmonieusement l'ensemble des chaînes musculaires, tout en puisant activement dans les réserves graisseuses. À découvrir à Praz de Lys, en session Initiation avant de poursuivre par un stage de 2 à 5 j. pour les plus motivés.



COUP DE CŒUR

BAINS DE MINUIT À SAINT-GERVAIS MONT-BLANC

Pas tout à fait à minuit ni la possibilité de se baigner en tenue d'Ève, mais on adore les Nocturnes de l'été organisées par les Bains du Mont-Blanc. Une plongée initiatique dans un univers coloré grâce aux jeux de lumière étonnants et l'ambiance extraordinaire des soirées champagne & DJ... ! Tarif unique : 27 €/pers du mercredi au samedi soir.

EXCLUSIVITÉ

UN STØRVATT EN RED CEDAR PANORAMIQUE À LA SAMBUY

avec vue sur un lac, et quel lac..., l'admirable lac d'Annecy sur un panorama à 360° ! C'est le refuge La Haut, cocon perché en pleine montagne, au sommet du télésiège de la petite station familiale des Sources du Lac qui propose cette expérience insolite. Un bain dans une eau colorée et au parfum unique permis par l'essence du red cedar. Un hit de l'été sur lequel on peut (beaucoup) parier.

Savoie Mont Blanc, destination doudou (pour les mamans et les futures)

- Lorsqu'elles sont enceintes, les femmes ont besoin de soins particuliers. Mais, encore faut-il que le matériel convienne à leurs formes. Tahiti Eden Spa au Saisies dispose d'une **table spécifiquement adaptée** à leur morphologie et Deep Nature Spa les Sources de Marie à Arc 1950, d'une cabine avec futon pour le **soin ayurvédique** pratiqué au sol (95 € 55 min).
- **Future Maman et futur papa, ensemble** pour savourer les plaisirs des soins du centre Valvital à Thonon-les-Bains, des **parcours aquatiques ludiques** au spa, tels douches expériences, douche vaclusienne, douche de brumisation, ciel de pluies, fontaine à glace, ou grottes et cascades, avec enceinte unique pour une détente et des sensations surprenantes tout en musique. Tarif : 133 €/pers. en hôtel 2* ou 143,50 €/pers. en hôtel 3*, nuit en chambre double, petit-déjeuner.
- Au centre de Thorens-Glières et d'Annecy, Nadège Lavorel est **relaxologue corporel**, formée à l'accompagnement par le massage bien-être, et énergéticienne avec une pratique de **soins holistiques**. Sans analyse, ni jugement, son accueil en toute simplicité favorise détente et écoute. On recommande le massage bien-être prénatal (65 €).
- Le spa La Fée du Bien-Être / La Flèche d'Or à Châtel propose une **formule Femme enceinte** : 1 h/j. sur 3 j. non consécutifs si on le désire pour une flexibilité totale, avec gommage au sel et modelage du corps, soin du visage (195 €).
- Parce que les nanas aiment se retrouver entre elles, les Thermes de Challes-les-Eaux a créé **La Maison des Femmes**. Médecins, sage femmes, diététiciens, sophrologues sont réunis pour les conseiller, les accompagner et aborder les prestations les concernant tout au long de l'année et pendant les différentes périodes de leur vie. L'atelier du Colibri au centre de Thorens-Glières, au Pays de Fillière, saura aussi les séduire puisqu'il regroupe **des praticiens voués au bien-être et au développement personnel**. Parmi les nombreux soins pratiqués, la psychologie, l'art thérapie, la sophrologie ou encore les massages bébé, les ateliers mandalas, groupes de paroles, aromathérapie...
- **GOLF : Girls Only, Lords Forbidden**, un seul mot d'ordre pour l'opération sur le green des Gets le samedi 31 août, pour clore la saison. Swing et switch au programme, mais aussi repas gastronomique, ateliers zen, massages, cours de cuisine, spa, zumba... On adore !
- Tandis que maman profite de sa détente à Vitam Parc, à Saint-Julien en Genevois, les enfants s'éclatent dans l'espace Vitam Ludic, univers de **jeux d'intérieur récréatifs sur plus de 1 000 m²**.



26 %*

La part des soins bien-être consommés avec hébergement, dont les ¾ pendant des courts séjours de 1 à 4 nuits.

(*) Étude Raffour Interactif pour Thalasseo.com (janv 2013)

Médecines traditionnelles et espaces naturels : l'union estivale

Grands espaces, air pur, luminosité accrue... Scientifiquement prouvé, c'est tout l'organisme qui tire bénéfice d'un séjour à la montagne permettant de retrouver une condition physique souvent négligée le reste de l'année. Adeptes de stages de préparation en altitude, les sportifs de haut niveau l'ont bien compris. L'altitude amplifie ou prolonge les effets de certaines thérapies séculaires. Shiatsu, Ayurveda, Qi-Gong, Yoga... si cela sonne assez peu savoyard, ils sont une des tendances-phares repérée cet été en Savoie Mont Blanc. Nouveautés collection 2013.

Relaxation et bien-être, le Shiatsu d'origine japonaise

Stéphanie Garcia à Arêches-Beaufort crée son activité indépendante shiatsu : massages, relaxation aux huiles, réflexologie plantaire, **relaxation pour enfants**. Dans l'Albanais, le Centre Crysolithe est consacré au **courant Namikoshi** avec modelages vibrants 100 % bio-énergétiques. La résidence Atou Carlins aux Karellis propose un atelier dédié, animé par un diplômé de la Fédération française de Shiatsu, médecine chinoise, thérapeutique et **aromapuncture**. La formule de 3 séances d'1h est à 100 €. Après Annemasse, Annecy, Megève et La Clusaz, "Ooka" ouvre un cabinet et école de Shiatsu Thérapeutique à la Giétaz à l'initiative d'Hélène Veron, membre de l'Union Française des Professionnels de Shiatsu Thérapeutique. On recommande le stage de 4 j. alliant découverte de la discipline et de la vie en alpage typique du Val d'Arly (445 € incluant **cours de Shiatsu**, randonnées accompagnées, sorties, hors hébergement et repas).

Exercices corporels et méditation, le Yoga discipline indienne

Propriétaire de La Salicorne, chambre d'hôtes de charme au sein d'une authentique ferme dans l'Albanais (3 ÉPIS GÎTES DE FRANCE), Stéphanie est aussi professeur de yoga. En avril et juin, elle fait partager sa passion avec des cours ou des stages de yoga, Pilates et **danse biodynamique** et des soins ayurvediques à la demande. Katy, de Peak Oxygen à Annecy, puise ses sources dans **Anusara Yoga** qui signifie littéralement "s'aligner avec la nature". Elle crée une nouvelle discipline combinant la "Peakoxygène Thérapie" et le "Peakoxygène Yoga". Rien de tel qu'un stage pour approfondir ses connaissances et s'adonner à fond à la pratique. Le village vacances Fleurs des Neiges à Aussois propose 6 j. de yoga, avec un professionnel affilié à la Fédération Nationale, Quatre 1/2 j. de randonnées "découverte du milieu montagnard", l'accès à la piscine couverte chauffée et une matinée au centre Aquazen de Modane : Tarif 616 €/pers.





Massage © Fancy Jupiterimages

493 €

Le prix du séjour Feldenkrais® et rando à l'Auberge Nordique du Grand-Bornand. Une méthode plaçant le bien-être au cœur de ses activités, par des mouvements simples, agréables et souvent inhabituels. La montagne, l'air pur, le calme... idéal pour se détendre et faire le plein d'énergie... 6 j. les 21-27 juillet et 4-10 août 2013.

Palpations et pressions, Ayurveda - soins traditionnels de l'Inde

Pour plus de détente, c'est en pleine nature que le centre Maitikini au Pays de Fillière pratique ses **massages facia ayurvediques**. Les périodes difficiles de transition saisonnière, professionnelle ou affective déclenchent bien souvent des souffrances du corps. La cure Ayurvedique La Main sur la Peau à Combloux promet de les soulager. Pendant 1 semaine, 2 à 3 h de soins par jour avec suivi individuel de changement alimentaire et d'habitude de vie. Tarif : 1 450 € en chambre double, pension complète et soins. Encore peu répandus en France, les massages ayurvediques de Cécile Acchiardi du centre "Arbor' & Sens" à Samoëns sont issus de **techniques traditionnelles d'Inde du Nord**.

Idogo, chiropratie, Qi-Gong

« J'y vais, je vais réussir ! », c'est par cette formule que l'on résume la **philosophie de l'Idogo**. Liant les savoirs millénaires de la médecine orientale aux méthodes d'entraînement moderne de l'occident, elle apporte plus de souplesse, de détente et d'équilibre. Pour en savoir plus, La Ferme du Chozal 3* aux Saisies propose un stage de 4 j. en plein cœur du Beaufortain. Pour compléter le bien-être, l'accès au sauna, hammam, jacuzzi, piscine de l'hôtel est illimité. (812 € pour 2 pers. participant au stage, les 4 nuitées avec petit-déjeuner, les séances d'Idogo, possibilité de 1/2 pension. Plusieurs dates en juin et septembre). Dans un chalet de 1881 entièrement rénové au cœur du village de Morillon, Cat et Martin proposent des séances de massages basées sur des techniques qui mélangent les genres où l'on retrouve de la thérapie swedish, holistique, acupression, myofacial, réflexologie et aromathérapie.

Discipline proche de l'ostéopathie, la chiropratie permet, pour sa part, de préserver intacts les systèmes nerveux et musculo-squelettiques. Un cabinet ouvre au Val d'Arly, où Fabien Terrier, spécialiste du milieu sportif y pratique aussi le **kinésiotaping**, stimulateur de la circulation lymphatique. Toujours au Val d'Arly, l'hôtel Chalet Vive 3* à Saint-Nicolas-la-Chapelle invite à découvrir la médecine chinoise Qi-Gong, à l'occasion d'un stage de 7 j., alliant randonnées douces, séances de **Qi-Gong en pleine nature** et un massage Tuina (682 €/pers, hébergement en pension complète et activités. 22-29 juillet, 29 juin-6 juillet et 24-31 août).



© Fotolia

Soins aux fruits : une montagne de vitamines

- À proximité de Valmorel, le spa de La Léchère Ö des Lauzes entreprend une démarche exemplaire : travailler à partir de produits locaux et de saison. Sa prochaine **collection Myrtille** est une gamme de soins déclinée aussi bien en balnéothérapie, en esthétique que dans l'assiette !
- Si l'on vous dit cacao, vous pensez tout de suite douceur et c'est précisément ce que procure le soin Gourmandise **Cacao/Pamplemousse** au Sens des Cimes de Valloire. Associé aux vertus de ce fruit, on travaille en profondeur la régénération cellulaire, le renforcement et l'embellissement général du tissu cutané (75 €).
- Bulle de Bien-être à Flumet (Val d'Arly) nous transporte littéralement vers l'**Île bénie des dieux**, grâce au soin rituel Fleurs et Fruits de Bali Bio, avec à l'atterrissage, un effet coup d'éclat bluffant (79 €).
- En provenance directe des plages d'Hawaï, les **noix de coco** sont utilisées pour la fabrication de la pâte exfoliante du soin masculin corps et visage Énergie du Lagon du Tahiti Eden Spa des Saisies. L'assurance pour les métrosexuels (mais pas que !) d'une peau vivifiée et reminéralisée, un corps rechargé et plein de vitalité, telle une vague du Pacifique que l'on s'imaginerait presque surfer ! (130 €).
- L'**abricot**, c'est bon en confiture, mais aussi sous forme d'huile anti-peau sèche. Des vertus à tester en plongeant dans l'agréable **bain hydro-massant aromatique**, au programme du Séjour Balade thermale de Valvital à Thonon-les-Bains. Une 1/2 journée de soin visage et corps et une nuit avec petit-déjeuner à 149 €/pers. Possibilité de déclinaison sur plusieurs jours.
- Gommage avec des cristaux de neige et enveloppement **cassis et cranberry**, une association inspirée de l'univers du Centre aquasportif de Val d'Isère et de ses alliances abouties bois/pierre, eau/lumière... 79 € pour ce soin Lift-Alpes à l'ascendant incomparable !
- Les vignes du Bordelais arrivent dans nos montagnes. Le Spa des Granges d'en Haut 5* aux Houches convoque l'expertise et le savoir-faire de la prestigieuse marque Caudalie pour proposer des soins uniques de vinothérapie, alliant **les vertus de la vigne et du raisin**.



Huiles essentielles © Fancy Jupiterimage