



# 5. L'évasion

## VOYAGER EN SOI

Il existe des coins de paradis connus de quelques privilégiés qui, le temps d'une escapade, permettent de se retrouver. Tour d'horizon de neuf spas confidentiels en totale fusion avec les éléments qui associent le meilleur du bien-être à des prestations cinq étoiles.

Par MÉLANIE MENDELEWITSCH  
Photographie BETINA DU TOIT



### CURES SAUVAGES

En quête de détox innovantes pour se reconnecter à son moi profond pas à pas ? Cap sur la Pensée sauvage, des cures itinérantes qui sortent du lot, encadrées par des experts triés sur le volet. Méditation guidée, gestion du stress ou cours de cuisine healthy, du Vercors au domaine corse de Murtoli via les somptueux paysages baléariques d'Ibiza (*en photo*), les chanceux participants y bénéficient des conseils de naturopathes, de praticiens en médecine chinoise, de guides de montagne et d'ostéopathes. Selon ses besoins – et son degré de motivation –, on équilibre aussi son alimentation à la carte grâce aux options détox végétale, détox jeûne ou détox douceur.

### MÉDITERRANÉE ÉTERNELLE

Adresse iconique que les amoureux des Pouilles se refilent sous le manteau, Borgo Egnazia est un bijou d'architecture traditionnelle aux tons blancs et crème hypnotiques, sublimés par le soleil méditerranéen. Ce qu'on sait moins, c'est que ce lieu extraordinaire renferme l'un des plus beaux spas d'Europe, Vair. On y expérimente les traitements balnéaires d'hier et de demain, telle la Floating Room, une cabine équipée d'une baignoire à flottement planante et irréaliste, avant de renouer avec la tradition locale en s'immergeant dans des thermes romains modernisés. Pour sa cuvée 2018, le lieu met plus que jamais l'accent sur le bien-être et propose des retraites exclusives : l'une se focalise sur la pratique du yoga iyengar, tandis que Tarant propose la reconnexion aux énergies féminines à travers un programme original et poétique mêlant soins, activités et découverte d'une alimentation méditerranéenne saine et savoureuse.





Photos Bertus de Toir DFF





### SAINT DES SAINTS

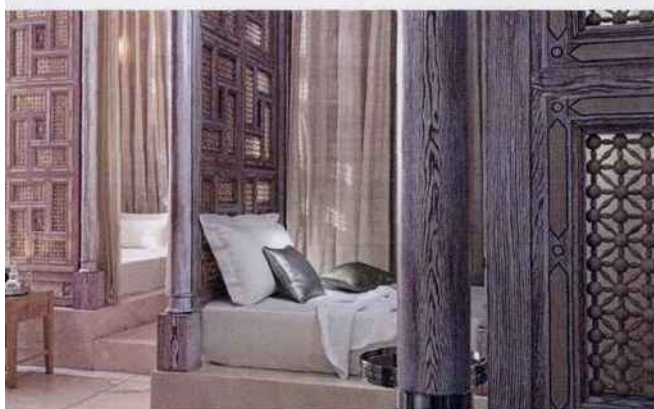
Chef-d'œuvre d'architecture arabo-andalouse, le Royal Mansour s'impose comme l'un des palaces les plus fastueux et secrets de Marrakech. Dans les parties communes comme dans les luxueux riads privés, on se perd dans la contemplation des zelliges et des Tadelakt qui recouvrent ses murs. Au bout du dédale d'allées arborées d'oliviers centenaires, on accède au saint des saints : un somptueux spa de 2 500 m<sup>2</sup> carrés, atrium de fer forgé aux allures de cage à oiseaux géante. Un temple de la beauté XXL dont on semble ne pouvoir faire le tour, avec ses 101 protocoles, ses plafonds vertigineux et son élégant salon Leonor Greyl, où s'offrir la crème des soins capillaires. Passage obligé, le rituel du hammam constitue un voyage à lui seul.



### EXPÉRIENCE ÉPOUSTOUFLANTE

Ringarde et réservée aux retraités en goguette, la thalasso ? C'était sans compter sur le Castello di Velona, forteresse médiévale perchée dans la réserve classée du Val d'Orcia, au cœur de la campagne toscane.

Un repaire d'initiés ultra-confidentiel et propice à la méditation grâce à sa vue à 360 degrés sur les collines siennoises. Centre névralgique de ce spot qui offre une vue à couper le souffle, la piscine d'eau thermale extérieure est enrichie en sels minéraux bienfaisants. L'Olispa, sublime espace doté d'un hammam, d'un sauna, d'un bain turc, comprend quant à lui deux piscines intérieures, dont une équipée de jets d'hydromassage qui favorisent la circulation sanguine et dénouent les tensions musculaires. Et pour ceux qui souhaitent prolonger l'expérience jusque dans l'intimité de leur chambre, les salles de bains des suites Spa sont approvisionnées en eau thermale. À la clé, des effets bénéfiques sur les os, les articulations et les muscles, sans oublier un effet boostant sur l'épiderme et le système vasculaire.



### SOIN TOTAL

Harmoniser la flore intestinale pour mieux rayonner de l'extérieur ? On a vu concept plus sexy, et pourtant, la star des nutritionnistes british Jeannette Hyde en a fait son cheval de bataille. Dans le cadre privilégié de Cugó Gran, majestueuse villa privée de Minorque, on conjugue l'utile à l'agréable en réparant son système digestif en douceur grâce aux révolutionnaires retraites Gut Makeover : au gré de randonnées pédestres et de balades à cheval associées à des séances de Pilates et à une alimentation méditerranéenne saine et savoureuse, on apprend à préserver la santé des bactéries présentes dans nos intestins. À la clé : une digestion et une qualité de sommeil améliorées, un grain de peau *glowy* comme jamais, un regain d'énergie notable et une perte de poids visible.

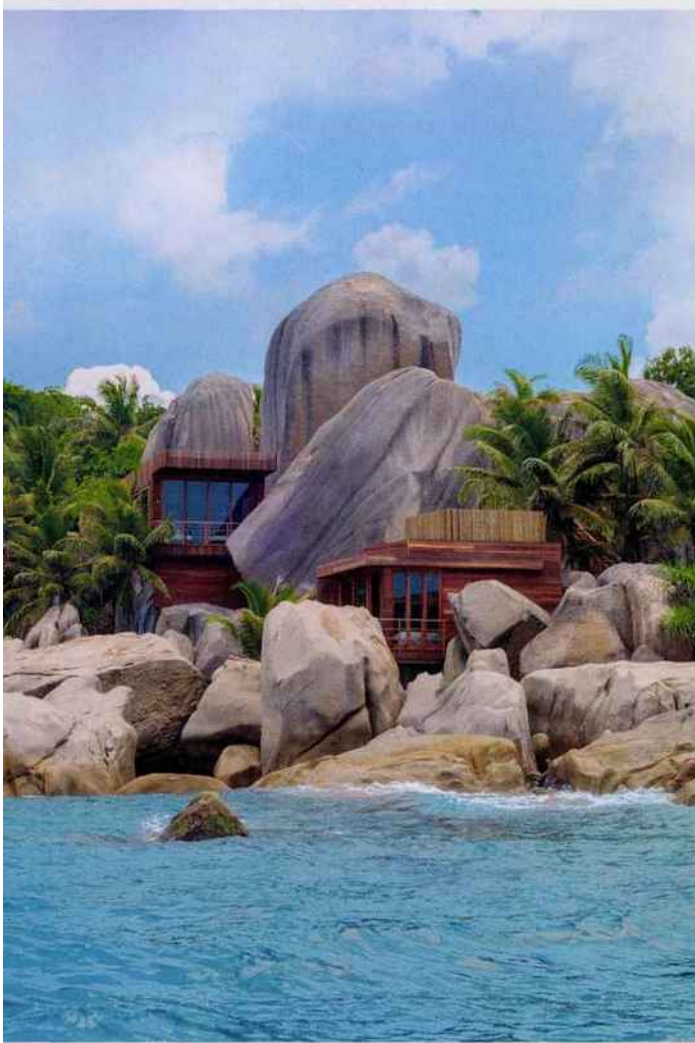


### RITUELS DE STAR

Vous pensiez que Los Cabos se résumait à un repaire de *spring breakers* agités ? Détrompez-vous : avec ses 174 chambres qui donnent sur les eaux turquoise de la Baja California, ses villas privées au luxe raffiné et son steakhouse Seared imaginé en collaboration avec le chef Jean-Georges Vongerichten, le One&Only Palmilla bénéficie de solides arguments. La cerise sur le gâteau ? Son spa niché au cœur de jardins tropicaux luxuriants, composé de treize villas intimistes. Le lieu s'offre les services de pros reconnus, du pédicure star Bastien Gonzales à Amanda George, coiffeuse que le tout-Hollywood s'arrache. On s'y initie aux rites couleur locale, comme le protocole Temazcal : une expérience détoxifiante inspirée des pratiques de guérison mexicaines ancestrales qui mêle herbes médicinales et encens copal, ingrédient clé des praticiens du chamanisme, le tout sur fond de chants indigènes.







### PARADIS SUR MER

Les Seychelles version gypset et écoresponsable? On en rêvait, Six Senses l'a fait: située à quatre kilomètres de la Digue, Félicité est une île granitique prisée des tops et des acteurs oscarisés qui constitue le spot idéal pour une retraite ensoleillée. Si l'on peine à s'extraire des luxueuses villas individuelles noyées dans la végétation tropicale, le spa à lui seul vaut le détour. Photogénique à souhait, il fait les belles heures d'Instagram grâce à sa piscine panoramique et à ses cinq villas individuelles. Pièce maîtresse de ce temple du bien-être à ciel ouvert, la sublime Hanging Villa, bâtiment en suspension qui surplombe le front de mer, donne une dimension nouvelle aux cours de yoga et de méditation. Un décor féerique propice à la découverte du programme médicalisé Integrated Wellness. Après avoir placé notre doigt dans une machine high-tech qui dresse une véritable photographie de notre corps, de ses carences et de ses excès, on peut ensuite bénéficier d'un programme et d'un entraînement sportif adaptés, agrémentés de menus healthy sur mesure.

Photos DR

### ÉCHAPPÉE BELLE

Lieu de pèlerinage des nostalgiques du Miami d'antan, le Surf Club, lieu mythique de Bal Harbour autrefois fréquenté par Liz Taylor et le fantasque Liberace, renaît de ses cendres sous l'égide du groupe Four Seasons: dans ses restaurants se croisent les acteurs de la mode et de la politique internationale, de Michelle Obama à Laure Hériard-Dubreuil, fondatrice du concept-store The Webster, situé à un jet de pierres. On s'y rend pour une échappée belle revigorante entre ville et mer, au rythme de séances de méditation au soleil levant, de protocoles revitalisants Biologique Recherche, et de soins du visage hors pair de la skin guru autrichienne Susanne Kaufmann.



### ÂME DU DÉSERT

Encerclé des montagnes rouges de Sedona, en Arizona, l'Enchantment Resort est le point de chute favori des grands noms du septième art et de la mode, à commencer par Gwyneth Paltrow et Sharon Stone. Défouloir au luxe discret, le lieu attire les amoureux du grand air et des sensations fortes, qui s'y adonnent aux excursions en Jeep, en hélicoptère ou en ballon pour admirer les formations rocheuses colorées de la région, les ruines des tribus indiennes Sinagua et les sublimes teintes contrastées du Painted Desert. Mii Amo, le spa maison, est connu dans le monde entier pour la qualité de ses soins gentiment mystiques inspirés des rituels de beauté amérindiens: marches méditatives, observation des étoiles, rituel du mantra où s'enchaînent chants et exercices de souffle, Mention spéciale à Spirit of The Full Moon, parenthèse spirituelle inspirée des cérémonies *native americans* qui se déroule en extérieur les soirs de pleine lune, une expérience mystique unique pour réconcilier le corps et l'esprit.

