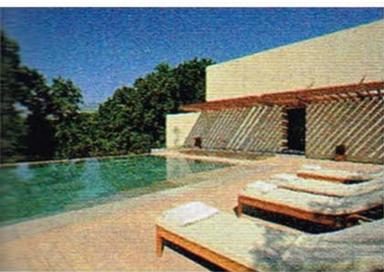


SANTÉ
**L'INDE
POUR ALLER
MIEUX**



PHOTOS DR

Le Vana, Malsi Estate est un domaine de 8 hectares situé non loin de Dehra Dun, la capitale de l'Etat de l'Uttarakhand, au pied de l'Himalaya. Il est entièrement dédié au bien-être. On vient s'y frotter au savoir oriental : ayurvéda, yoga, guérison tibétaine, sans oublier des inventions plus typiquement occidentales telles que le fitness. 55 cabines de soin, dont le personnel s'adapte aux attentes des clients, 66 chambres, 16 suites et 4 villas ouvertes sur la nature. L'un des deux restaurants sert une cuisine 100 % ayurvédique, tandis que l'autre s'en inspire. Tselana Travel (01.55.35.00.30 ; www.tselana.com). A partir de 2 230 € par personne, incluant les vols Paris-Dehra Dun via Delhi, 1 nuit à Delhi et 4 au Vana, Malsi Estate avec soins, repas, transferts. Jusqu'au 31 août, une nuit offerte pour tout séjour entre 3 et 5 jours.



IRINA BARANOVA

HORS CADRE

DES EAUX DU BAÏKAL À LA MER DU JAPON

En ce temps-là, j'étais en mon adolescence. J'avais à peine 16 ans et je ne me souvenais déjà plus de mon enfance... »

La suite de la *Prose du Transsibérien*, le texte de Blaise Cendrars, s'adapte parfaitement à l'allure du célèbre train, à bord duquel ce voyage prévoit de passer trois journées mémorables. Au rythme lent de la machine (60 kilomètres à l'heure), ce sera le temps nécessaire pour gagner les rives de la mer du Japon depuis celles du lac Baïkal, la première étape de cette escapade aux confins orientaux de la Russie. Au programme de ce voyage en trois temps, la région du Baïkal : Irkoutsk et la steppe de Krestovski, les pétroglyphes de Sagan-Zaba, haut lieu du chamanisme et les bords du Baïkal. La plus grande étendue d'eau

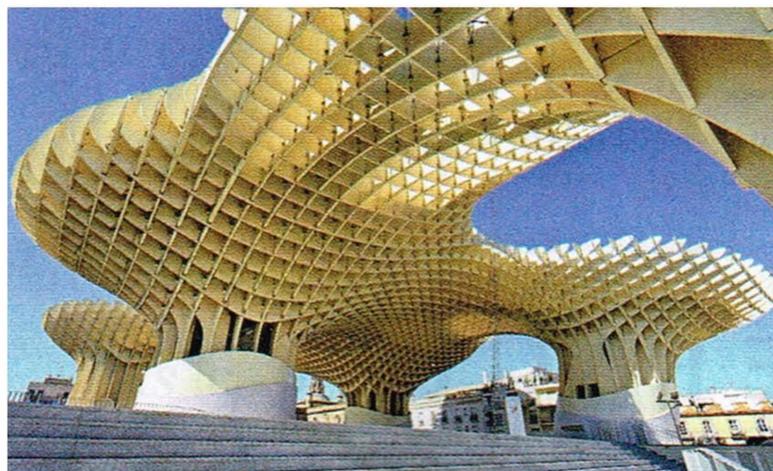
douce au monde possède un charme unique. Petits villages aux maisons de bois, hautes falaises, forêts épaisses et babouchkas mettant à fumer leurs omouls, ces poissons du lac surnommés « pain du Baïkal ». Le soir, comme pour tout Russe qui se respecte, un passage au bania, le bain traditionnel, sera obligatoire. Puis, après les trois journées de train, ce sera l'arrivée à Vladivostok, ville qui s'enorgueillit du pont à hauban le plus long du monde (1 872 mètres). Après l'avoir emprunté, il faudra prendre un bateau pour rentrer dans le grand port russe sur l'océan Pacifique.

Grand Nord Grand Large (01.40.46.05.14 ; www.gngl.com). Voyage de 14 jours, à partir de 3 790 €, avion compris. Hébergement chez l'habitant ou en auberge. Randonnées faciles. Prochain départ : le 20 juillet.

HORS CADRE

L'ÉTÉ COMMENCE À SÉVILLE

Pour bien démarrer la belle saison, l'Andalousie s'impose. Dans sa capitale bat le cœur d'une Espagne vive et passionnée. De bodegas en bars à tapas, Séville propose un art de vivre unique, rythmé par la guitare flamenco. On s'y promène dans les ruelles ombragées de la Judería avant de découvrir la splendide cathédrale et l'Alcázar, tout



proche, splendide exemple du style mudejar. Un palais royal dont la famille d'Espagne occupe toujours un étage. Ce séjour de 4 jours se déroulera dans l'hôtel Las Casas del Rey de Baeza, qui réunit plusieurs maisons du XVIII^e siècle. Depuis sa terrasse, une vue superbe sur les toits de la ville, que l'on pourra aussi admirer en se promenant sur le sommet de l'étonnant Metropol Parasol (photo).

Wiknd (01.70.36.35.44 ; www.wiknd.com). Séjour de 4 jours/3 nuits à partir de 630 € par personne, vols compris.