

*TROIS JOURS, UNE SEMAINE...
JUSTE LE TEMPS DE SE CONSACRER À SOI, ET RIEN QU'À SOI.*



DANS LES ALPILLES, UN "PALACE RURAL" POUR RETROUVER LA FORME.

Opération "reboot" aux Baux-de-Provence

Remettre les compteurs à zéro, c'est la super tendance du moment. Le Domaine de Manville, ouvert il y a à peine un an, propose un « pack » sport et détox bien ficelé. Deux entraîneurs sportifs de l'Usine Opéra à Paris sont en charge de la partie *workout*, tandis qu'Élodie Cavalier, la coach détox-wellness qui monte, élabore la partie *food*. Résultat, on retrouve la forme à coups de renforcement musculaire, randonnées, Pilates... et on fait le plein de vitalité grâce à une alimentation ultra saine. Le plus : les soins spa réconfortants (bains, gommage, modelage, etc.) après l'effort. Prochaines sessions du 18 au 21 juin (3 nuits) et du 22 au 25 octobre (3 nuits), à partir de 2365 € pour 1 personne tout compris. **Domaine de Manville (13)**, tél. 04 90 54 40 20, www.domainedemanville.fr.

"WELLNESS" À PARIS

Cette nouvelle adresse va devenir culte. Ici, différentes disciplines (sport, alimentation, etc.) se côtoient et se complètent dans des programmes de remise en forme ultra personnalisés, conçus autour de trois axes bien distincts : minceur, grossesse et burn-out. Le tout étant encadré par des spécialistes. La formule Starter, sur un mois (1570 €), comprend vingt-deux rendez-vous (massage, nutrition, sophrologie et coaching) de 30 à 60 minutes chacun. La bonne nouvelle : on peut aussi profiter d'un modelage, d'une séance de sport ou de sophrologie à la carte (à partir de 130 €, 60 min). **L'Essentiel Paris, Paris 8^e**, tél. 01 42 08 16 01, www.essentiel-paris.com.

THALASSO EN TOUTE LIBERTÉ À BIARRITZ

En ce début de printemps, la plus chic des stations balnéaires du Sud-Ouest a bien du charme. Raison de plus pour aller la découvrir et profiter de son centre de thalasso où règne une ambiance conviviale fort agréable. Cette année, un nouveau concept, l'Échappée Prestige et Liberté, offre la possibilité de composer soi-même son programme. Le principe : on choisit seize soins parmi les modules modelages-massages, soins individuels d'hydrothérapie (enveloppements, hydromassages, etc.), et soins beauté en institut. Ensuite, on les organise comme on veut au cours de la journée et du séjour. De quoi faire le plein de minéraux et d'oligoéléments en un temps record et sans stress. À partir de 2005 € par personne, 4 jours/5 nuits en demi-pension. **Sofitel Biarritz Le Miramar Thalassa Sea & Spa (64)**, infos et réservations sur www.thalassa.com.

Digital détox en Ombrie

Au cœur de l'Ombrie, cet ancien monastère du XIV^e siècle avec murs de pierres et jeux de voûtes propose d'échapper au tout Internet, sans téléphone ni télévision. Quatorze chambres simples et confortables, avec douche, et un restaurant végétarien à base de produits locaux favorisent un retour à l'essentiel. Au programme: cours de yoga, de méditation, de peinture d'icônes, de chant grégorien, entretien du potager, hammam et détente dans un bassin creusé dans la roche... Séjour 2 nuits à partir de 376 €, 7 nuits à partir de 1064 € par personne en pension complète + avion Paris-Rome (à partir de 60 €) et train Rome-Fabro-Ficulle (à partir de 9 €). / M. Gignoux
Eremito Hotelito del Alma, Italie, tél. (00 39) 0763 891010, www.eremito.com.

YOGA PURIFICATEUR À OMAN

Entre mer émeraude et montagne, tout ici donne envie de reconnecter corps et esprit tout en balayant stress et toxines. On enchaîne *hatha yoga*, *pranayama* et postures de «nettoyage intestinal» avec Jessica Cover, coach californienne. Autre temps fort: les séances de méditation avec Khun Noom, praticienne thaïlandaise. Drainages lymphatiques, enveloppements, massages détox et cuisine bio complètent la cure. Programme Yogic Detox: 7 jours, 1440 € pour 2 personnes. Vol A-R Paris-Dubaï + transferts + 5 nuits en Pool Villa au Six Senses Zighy Bay: à partir de 2627 € par personne. / E. Margot-Amari
Tselana Travel, tél. 01 55 35 00 30, www.tselana.com.



À GAGNER

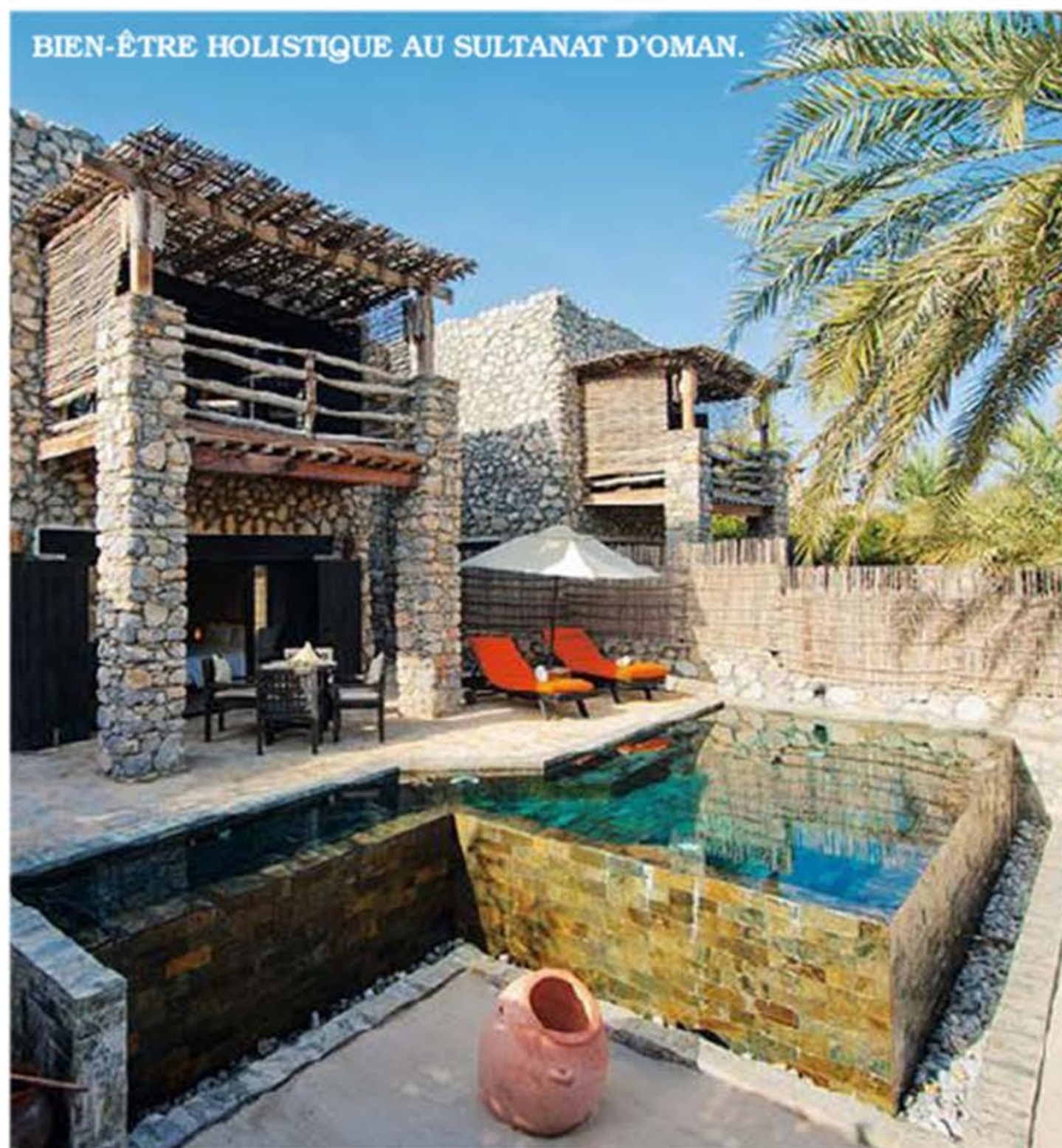
LA PISCINE
D'EAU DE MER
CHAUFFÉE
À 32 °C.

UNE ESCALE RÉSOLUTION MINCEUR À THALAZUR CABOURG

En partenariat avec Thalgo et Thalazur Cabourg Thalassothérapie & Spa, *Votre Beauté* offre à ses lectrices la possibilité de gagner une Escale Résolution Minceur pour deux personnes d'une valeur totale de 1482€; 3 jours, 3 nuits à l'Hôtel Les bains de Cabourg 4 étoiles, petit déjeuner inclus (base basse saison). Ce séjour, qui comprend 9 soins axés sur le corps, fait la part belle aux grands classiques (application d'algues, douche à jet...), mais aussi à des technologies de pointe comme l'iPulse 5.1. Gommage et rituel minceur sont également au programme. Alléger sa silhouette le temps d'un long week-end en Normandie: tentant, non ?

Jeu-concours gratuit sans obligation d'achat. Pour participer, envoyer par SMS le message VBCABOURG au 74400. Clôture du jeu-concours le 10 juin 2015. Extrait du règlement en fin de journal*

BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE AU SULTANAT D'OMAN.



EN OMBRIE, UN LIEU SEREIN
POUR REVENIR À L'ESSENTIEL.