



## ELLE TOURISME



### 8 ESCAPADES POUR RETROUVER LA FORME

#### EN 1 JOUR

##### UNE MINI-DÉTOX AU SOLEIL

**L'envie :** des vignes et du soleil, pas trop loin, pour se redynamiser vite fait, bien fait.

**Le rêve :** tout près de Montpellier, le Domaine de Verchant. Un Relais & Châteaux 5 étoiles, avec un spa immense, une piscine donnant sur les vignes, un hammam et un programme d'une journée incluant coaching privé, déjeuner bien-être, gommage, enveloppement détox et massage drainant.

**On y va :** à partir de 440 € par personne jusqu'au 28 février (hors week-end du 14 au 16 février) pour 1 nuit + petit déjeuner + 1 repas + le forfait spa détox. Tél. : 04 67 07 26 00.

[domaineverchant.com](http://domaineverchant.com)

#### EN 2 JOURS

##### UN MIX DE GRAND AIR ET DE SPA

**L'envie :** des montagnes pour réveiller l'organisme et des soins divins pour gommer les excès des fêtes de fin d'année.

**Le rêve :** le décor grandiose des Fermes de Marie, à Megève. Dans ce lieu culte de vacances bien-être, l'équipe cocoonne ses hôtes comme personne. Au menu ? Le programme Energie, qui, comme son nom l'indique, énergise et tonifie : 2 soins par jour et, parmi eux, le « Rituel énergétique des Alpes », inoubliable !

**On y va :** 390 € par personne pour 2 jours (soit 4 soins) + à partir de 418 € la nuit pour deux, avec petits déjeuners. Tél. : 04 57 74 74 74. [fermesdemarie.com](http://fermesdemarie.com)

Pendant un jour, un week-end ou une semaine, évadez-vous, renouez avec le sport et reprenez de bonnes habitudes.

#### EN 3 JOURS

##### UNE PLONGÉE CHEZ LES YOGIS

**L'envie :** un long week-end pour couper court au stress et au blues. Un peu de fête, beaucoup de bien-être et, tout autour, un décor à couper le souffle.

**Le rêve :** Val-d'Isère. Son blanc, ses sommets et... son Yoga Festival. L'an dernier, la première édition avait fait un carton. Cette année, l'épisode 2 promet d'être lui aussi très réussi. Vendredi, samedi et dimanche, cours à gogo, concerts et même un marché bio.

**On y va :** 265 € par personne, du 28 février au 2 mars, tapis de yoga Lolë en cadeau + à partir de 175 € la nuit en chambre double, en hôtel 2 étoiles. Possibilité d'autres packages. Tél. : 04 79 06 21 23. [yoga-festival-valdisere.com](http://yoga-festival-valdisere.com)



Domaine de Verchant



Les Fermes de Marie

#### EN 4 JOURS UN BREAK STIMULANT

**L'envie :** beaucoup de soleil, une plage, et des possibilités sportives infinies.

**Le rêve :** le Canyon Ranch, à Miami. La griffe, spécialiste des séjours régénérants, propose des formules courtes à thème, avec soins, massages, méditation et autres secrets spécial vitalité. Tous les plats et boissons proposés sont cuisinés maison, y compris le ginger ale et le coca.

**On y va :** à partir de 475 € la nuit pour deux, avec petits déjeuners + compter 550 € par personne pour un mini-forfait « Anti-Stress » ou « Retraite énergisante ». Vol direct Paris-Miami à partir de 800 €, début février, avec Air France. [canyonranch.com](http://canyonranch.com)





## ELLETOURISME

### 8 ESCAPADES POUR RETROUVER LA FORME

#### EN 5 JOURS UN PROGRAMME TOUT EN DOUCEUR

**L'envie :** le Grand Sud, le dépaysement de Marrakech, et des marches revigorantes.

**Le rêve :** les Jardins de la médina, un riad estampillé Châteaux & Hôtels Collection. Tout près du Palais Royal, le solarium avec vue sur l'Atlas et la piscine réchauffent les sens malmenés par l'hiver. Pour stimuler l'énergie de ses hôtes (et fêter la sortie de la toute nouvelle collection du label), l'établissement propose un package avec hammam et gommage, associé à une longue marche sur des sentiers d'alpage, de marais salants en villages berbères.

**On y va :** à partir de 1 056 € les 4 nuits pour 2 personnes, avec transferts + accueil VIP + petits déjeuners + soins + excursion (déjeuner inclus), jusqu'au 15 mars. Tél. : 0 892 230 075. chateauxhotels.com

#### EN 6 JOURS UN TREK EXOTIQUE ET JOYEUX

**L'envie :** un nom qui sonne comme une fête, une virée sportive et ensoleillée, de quoi se régénérer et complètement déconnecter !

**Le rêve :** la Chapada Diamantina, au Brésil. Un parc national unique aux allures de Grand Canyon, en moins aride, un paradis pour passionnés d'escalade, de parapente et de randonnée. Depuis Salvador de Bahia, on enchaîne expédition – un âne porte le matériel –, découvertes et baignades dans les rivières ou cascades.

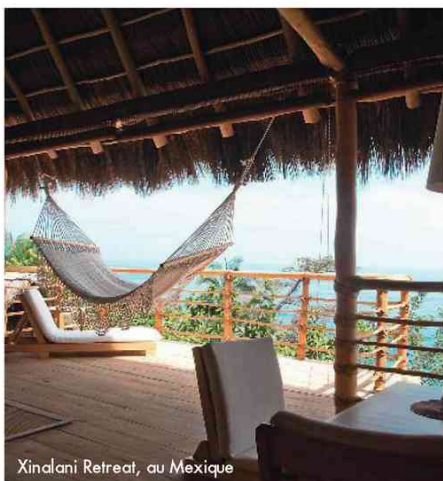
**On y va :** à partir de 1 460 € par personne au départ de Paris, avec la TAP, via Salvador de Bahia. Inclus : nuits en pousada + transferts + petits déjeuners + guide bilingue. Tél. : 01 44 32 12 81. terre-bresil.com



Les Jardins de la médina



Mika de Brito, sur un rocher



Xinalani Retreat, au Mexique

#### EN 7 JOURS UNE AVENTURE 100 % YOGA

**L'envie :** une immersion, une vraie.

Un voyage de pro ou presque dans la jungle d'un éden préservé...

L'objectif est simple : soigner son corps, ses postures, sa respiration, faire le vide et souffler.

**Le rêve :** Ulpotha, au Sri Lanka.

Ce voyage yoga est mené de main de maître par Mika de Brito. Grand spécialiste de yoga à Paris – on lui doit, entre autres, le YogaLab qu'il a créé avec Marco Prince –, il fait voyager ses élèves depuis dix ans déjà. Là-bas, on mange veggie, on sirote des noix de coco, on bénéficie de soins ayurvédiques, et on se douche au clair de lune.

**On y va :** 950 € par personne, du 2 au 9 février ou du 9 au 16 février, avec cours, hébergement (6 nuits) et pension complète. Vol Paris-Colombo à partir de 660 € avec Emirates. Infos via mika-yoga.fr, et réservations par mail via reservations@ulpotha.com

#### EN 8 JOURS UNE RETRAITE FACE À L'OcéAN

**L'envie :** plus musclé qu'une detox, plus doux qu'un boot camp : un mélange d'effort et de réconfort. Au bout du monde, les pieds dans le sable... on chouchoute son corps et on dorlote ses chakras.

**Le rêve :** Xinalani Retreat, au Mexique. Atmosphère de premier matin du monde, bungalows accrochés à la colline... le soir, on s'endort bercé par le bruit de la jungle et des palmiers. Le studio de yoga fait face aux vagues du Pacifique, et la cuisine est ayurvédique.

**On y va :** à partir de 2 350 € par personne au départ de Paris avec vols, taxes, transferts, 6 nuits, cours de yoga quotidiens, pension complète, etc. Tél. : 01 84 17 21 67.

voyageursdumonde.fr CLAIRE BYACHE

