

ELLE

**BAIN DE SON,
NEUROFEEDBACK...
ON FAIT LE TRI
DANS LES
NÉO-THÉRAPIES**

**ÉVASION
NOS 20 COINS
DE PARADIS**

**SEXO
À BAS LA
DICTATURE DE
L'ORGASME !**

**BOUGER STYLEE
NOTRE SHOPPING
CHIC & SPORT**

**BIEN DANS
SON CORPS
LA MÉTHODE DES
CALIFORNIENNES**

**HUMEUR
PROTÈGEZ-VOUS
DES FÂCHEUX**

**RALENTIR
RÊVER
PROFITER**

**100 PAGES
QUI PRENNENT
SOIN DE VOUS**

HORS-SÉRIE N° 14 / MAI-JUIN 2019

FRANCE METROPOLITAINE 6,90 €
BEL - 7,90 € / CAN - 12,99 \$ / SCAN / CH - 12,90 CHF / DOM - 7,90 € /
ESP - 8 € / IT - 8 € / LUX - 7,90 € / MAR - 7,5 MAD / Port. Cont. : 8 €

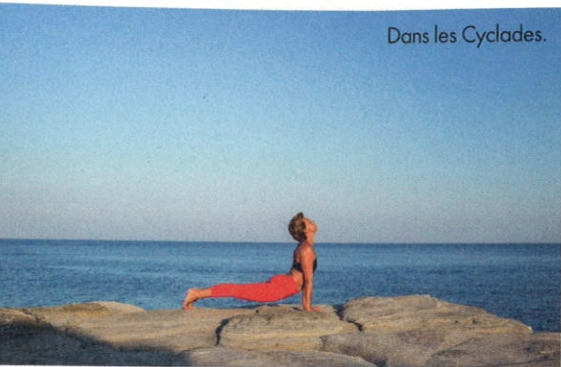
M 07859 - 14H - F: 6,90 € - RD





18 SPOTS OÙ IL FAIT BON VIVRE

QUIÉTUDE, SOINS DU CORPS ET IMMERSION DANS LA NATURE...
C'EST CE QUE PROMETTENT CES LIEUX ENCHANTEURS EN BORD DE MER,
EN MONTAGNE OU EN FORÊT. PAR **JULIE PUJOLS BENOIT**



Dans les Cyclades.

○ ○ ○ yoga Iyengar, Lynn Roulo, d'Athènes, pour du kundalini, Nicole Heller, de Londres, pour du Jivamukti, et Veronica Blume, de Barcelone, pour du Vinyasa Flow. Après les cours, on déguste le délicieux brunch de l'hôtel, avec ses produits locaux et son pain maison.

Ce qu'on aime. L'équipe du Yoga Mama Club propose aussi des sessions de yoga privées plutôt magiques. Le principe ? Gagner une île déserte en bateau pour un cours au coucher du soleil.

Hôtels Verina, Platys Gialos, Sifnos (Grèce). À partir de 150 € (basse saison) et 250 € (haute saison) la nuit pour 2 personnes, petit déjeuner compris. Cours de yoga à partir de 10 €. Réservations sur verinahotelsinfo.com et sur theyogamamaclub.com

LE NORMANDY POUR SE RÉGÉNÉRER INTENSEMENT

Le Spa Diane Barrière de l'hôtel Normandy, à Deauville, lance une toute nouvelle méthode bien-être en collaboration avec Aerial Wellbeing for the Future. Le concept ? Un programme original, sur-mesure et novateur, qui propose des soins combinant diagnostic de haute précision, savoir-faire expert et équipements dernier cri. Aux manettes, le médecin Tom Wolf spécialisé en énergétique chinoise et en acupuncture, qui mixe savoir-faire ancestral et technologies de pointe. Pour encore plus de résultats, on file au Tigre Yoga, à quelques pas, afin de suivre des cours ludiques et hybrides, tels que le Living Yogalates, une pratique dyna-



Le Normandy, à Deauville.

mique qui mêle yoga, Pilates et danse, ou les arts énergétiques chinois (tai-chi et qi gong).

Ce qu'on aime. Les événements zen proposés à la carte : séances de sophrologie, de tarologie ou de relaxation aux bols tibétains.

Hôtel Barrière Le Normandy, 38, rue Jean-Mermoz, Deauville (14). À partir de 273 € la nuit pour 2 personnes. Réservations sur groupebarriere.com

CRILLON LE BRAVE POUR UN REBOOT DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Au milieu du triangle d'or que forment le mont Ventoux, les Dentelles de Montmirail et le massif du Luberon, cet hôtel et spa offre un splendide labyrinthe de bâtisses des XVII^e et XVIII^e siècles aux pierres blondes tapissées de vigne vierge. Le calme règne, et la nature, omniprésente, est belle à couper le souffle. On déguste des fruits et légumes du marché, des plats méditerranéens en mode bistro, ainsi que les vins des vignobles environnants. On flâne au bord de la piscine, on joue à la pétanque, on paresse... Et les plus motivés peuvent demander des séances de récupération sportive, de yoga ou de méditation.

Ce qu'on aime. Le Spa des Écuries, au milieu d'anciennes mangeoires en pierre, offre un sanctuaire où l'on profite des protocoles de soins holistiques de la marque anglaise Bamford.

Hôtel Crillon le Brave Provence, place de l'Église, Crillon-Le-Brave (84). À partir de 350 € la nuit pour 2 personnes petit déjeuner inclus. OFFRE ELLE ZEN : -20 % sur un massage du Spa des Écuries en mai avec le code ELLECRILLONLEBRAVE. Réservations au 04 90 65 61 61 ou sur crillonlebrave.com



À l'Hôtel Crillon Le Brave, dans le Vaucluse.