

spa.

BEAUTE



Hôtel Crillon Le Brave. Photo M. Tripper.

LE MAGAZINE DES DÉCIDEURS
spa | beauté | bien-être | santé

N°64 | OCTOBRE 2020 | 9€

RETRAITE AU MONT VENTOUX

L'Hôtel Crillon le Brave, cachette 5 étoiles nichée face au Mont Ventoux, a conçu une retraite bien-être et nutrition sur-mesure. Cette



32

UN SUBLIME EXIL LOIN DU MONDE, HORS DU TEMPS

Le Mont-Ventoux, les Dentelles de Montmirail, le Luberon... Dans ce triangle d'or provençal, au cœur du Vaucluse, Crillon Le Brave est réservé à ceux qui cherchent à se déconnecter de la frénésie urbaine pour se reconnecter avec leur vérité profonde, dans un environnement naturel, sublime d'authenticité. Face à des paysages à la beauté hypnotique, un merveilleux labyrinthe de bâtisses du XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècles tapissées de vigne vierge, dévoilant ici un passage secret, là une terrasse panoramique à couper le souffle. Et au milieu, veille un olivier centenaire... À Crillon le Brave, l'hôtel fusionne littéralement avec le décor. Plus qu'un concept, un luxueux héritage, plus qu'une destination, un refuge privé.

LE SPA DES ÉCURIES

Un ailleurs coupé du monde... Dans les anciennes écuries voûtées tout en pierre du XVIII^e siècle, les bouquets de lavande XXL ont pris place dans les mangeoires en pierre restaurées. Sous les arches monumentales, la pierre blonde de Crillon rend l'atmosphère extraordinairement douce, un cadre tamisé intimiste plus que parfait pour se déconnecter totalement. Isolé des bruits du dehors et de la lumière du jour, le Spa des Écuries a tout pour apaiser les organismes sur-sollicités. Dans ce sanctuaire protégé, trois cabines, dont une double, permettent de profiter pleinement des protocoles de soins holistiques de la marque anglaise Bamford. Totalement adaptés aux besoins personnels de chacun, les soins du visage et du corps s'appuient

sur les principes actifs d'extraits de plantes biologiques et sur les huiles essentielles. Tous les pouvoirs réparateurs de la nature en synergie avec l'expertise des thérapeutes du spa pour renaître en pleine forme. Des programmes personnalisés sont disponibles à la demande : préparation et récupération sportive, yoga, méditation, amincissement et détox, cure antistress, soin future maman...

RETRAITE BIEN-ÊTRE ET NUTRITION

Comment préparer son corps pour l'automne et l'hiver ? Que faire pour traverser l'hiver avec un moral éclatant et une super forme ? Comment booster son immunité ? Un temps pour se reconnecter à soi-même, prendre confiance et ne pas laisser prise au stress. Il sera question de respiration, de ressenti, de relâchement du corps et du mental, de s'apaiser, mieux dormir, mieux manger, mieux vivre... La retraite est un moment de partage mais également un temps pour soi. Chaque client est libre de participer ou non aux ateliers proposés, de rester en introspection, ou encore de s'immerger dans l'environnement privilégié de l'hôtel et de ses alentours. Cette retraite propose des sessions théoriques ainsi que des ateliers bien-être, workshop nutrition et de la pratique.

Programme de la retraite

Vendredi

- ghoou Réveil énergétique et mouvement bien-être. Des postures pour bien commencer la journée. Un réveil du corps et des articulations. Respiration. Placement du corps. Comprendre les postures qui font du bien le matin afin de pouvoir mettre en place des rituels à reproduire chez soi. Ou selon les envies et la météo, marche en pleine conscience dans la campagne provençale. La marche



Photo Mr. Tipper.

expérience répond à une quête du «mieux vivre», pour permettre aux clients hyperactifs de concilier toutes les facettes de leur vie.

c'est l'une des meilleures ordonnances naturelles pour lutter contre le stress et booster son énergie.

- 10h00 Ouverture du cercle : Pourquoi sommes-nous là, quelles sont nos attentes, nos envies, nos challenges dans la vie ? Chacun s'écoute avec bienveillance et sans jugement. La parole au sein du groupe est libératrice, elle résonne en chacun des participants. Tout ce qui est dit dans le cercle reste dans le cercle. Des liens forts se créent.
- 11h00 Pause boisson et pratique ancrage.
- 11h20 Workshop pour un mental d'acier : reconnexion avec son moi profond, avec ce qui inspire et ce que veut vraiment le client. Comment rester positif en toutes circonstances ? Le bonheur se trouve en lui. Techniques de rayonnement intérieur et de lâcher prise. Expérimentation de méthodes pour se ressourcer, pour s'affirmer.
- 12h45 Déjeuner.
- Après-midi libre : soin ou massage personnalisé au Spa Les Écuries... Entièrement élaborée en Angleterre, sans OGM, sans huiles minérales ni parabens, la gamme de soins Bamford s'appuie sur des huiles essentielles et des extraits de plantes biologiques, réputés pour leurs bienfaits sur la peau. Moment cocooning. Temps pour soi : introspection, méditation... Bilan complet individuel, consultation personnalisée. Le bilan individuel permet de faire un point approfondi et de déterminer les préconisations les mieux adaptées à chacun, ainsi que le/les protocoles à suivre.
- 19h45 Dîner.

Samedi

Matinée libre Soin ou massage personnalisé au Spa Les Écuries.

Moment cocooning.

Temps pour soi : introspection, méditation...

Bilan complet individuel, consultation personnalisée.

- 12h45 Déjeuner.
- 14h15 Marche en pleine conscience dans la campagne provençale. La marche est l'une des meilleures ordonnances naturelles pour lutter contre le stress et booster l'énergie. Selon la météo : mouvement bien-être et relaxation guidée.

• 15h00 Workshop nutrition : comprendre les grands principes du rééquilibrage alimentaire : les compatibilités, les temps de la journée.

Les aliments clés pour passer un hiver en forme. Les modes de cuisson à privilégier. Le rôle des boissons chaudes, lesquelles choisir. Dynamisme et nourriture, couleurs, intention : des choix qui paraissent anodins

mais qui sont lourds de sens au quotidien. La composition d'une assiette, d'un repas, d'une semaine. Comment se faire du bien tout en restant dans le plaisir ?

- 18h30 Questions/réponses + retour d'expériences.
- 20h00 Dîner.

Dimanche

• 9h00 Auto-massage. Le do in est une technique d'auto-massage issu de la médecine traditionnelle japonaise, proche de la médecine traditionnelle chinoise. Sa pratique est très proche de sa version

japonaise appelée shiatsu, la voie par la pression des doigts. La pratique des auto-massages est fondamentale car elle permet de vivifier son corps, de le tonifier et de le conserver en bonne santé. Cette séance permet de comprendre les mouvements principaux afin de pouvoir les assimiler et les pratiquer chez soi toute l'année.

• 9h45 Workshop forme et immunité : le rôle du sommeil, les grands principes pour une nuit apaisée. Plantes, respirations et rituels.

Les ondes. Nous sommes traversés par les ondes, nous en émettons. Qu'est-ce que les ondes ? Comment s'en protéger ?

Comprendre les grands principes de la médecine chinoise et de la naturopathie pour les adapter chez soi dans son quotidien.

Reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) comme étant la 3^{ème} médecine traditionnelle, aux côtés de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de la médecine ayurvédique, la naturothérapie est une médecine holistique, qui prend en considération tous les aspects du client et cherche à agir, non pas sur le symptôme, mais sur la cause.

Médecine avant tout préventive, la naturothérapie vise à maintenir et/ou rétablir la santé par des moyens naturels grâce aux capacités d'auto-guérison inhérents à chacun. Ce sont des conseils d'hygiène vitale, dans le but que le client conserve la santé sur le long terme ainsi qu'une guidance sur le chemin de la santé afin que chacun puisse devenir son propre thérapeute.

- 12h30 Déjeuner.

Hôtel Crillon Le Brave*** Place de l'Église,
84410 Crillon Le Brave. Tél 04 90 65 61 61.
www.crillonlebrave.com**

