

ELLE

ELLE

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
PROTÉGEZ-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 \$CAN / CH : 12,90 CHF / DOM : 7,90 € /
ESP : 8 € / IT : 8 € / LUX : 7,90 € / MAR : 75 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**

○ ○ ○ **Ce qu'on aime.** La multitude de soins proposés aux tarifs très abordables, et tous les protocoles à base d'eau de mer qui apportent magnésium, potassium et calcium à l'organisme. Résultat, l'effet bonne mine est flagrant.

Grand Hôtel Thalasso Sea & Spa, 43, boulevard Thiers, Saint-Jean-de-Luz (64). À partir de 160 € la nuit pour 2 personnes, petit déjeuner compris. Cure de 5 jours tout compris à partir de 1910 € par personne. Réservations sur luzgrandhotel.fr

LA RÉSERVE GENÈVE POUR PRÉSERVER SON CAPITAL JEUNESSE

Au bord du lac Léman et à quelques minutes du centre-ville de Genève, La Réserve brille par son luxe, son design et ses bonnes ondes. Et s'il invite particulièrement à la détente, il propose aussi de nombreuses activités : spa, salle de gym hi-tech, quatre restaurants, espace enfants. Sa spécialité ? Son Spa Nescens et son programme anti-âge sur quatre ou sept jours, qui permet de mieux connaître ses facteurs de risque et de mettre en place une routine better-aging adaptée sur le long terme. Pour cela, on commence son séjour par un rendez-vous avec un médecin pour réaliser un bilan. Ensuite, on enchaîne activités physiques (fitness, natation...) et soins (enveloppements, balnéothérapie...) sur plusieurs heures chaque jour.

Ce qu'on aime. Les papilles sont à l'honneur grâce aux plats savoureusement variés des restaurants (cuisine asiatique, healthy ou bistrannique) et aux menus ultra-sains et anti-âge conçus par le chef étoilé Éric Canino.

La Réserve Genève, 301, route de Lausanne, Bellevue (Suisse). À partir de 500 CHF la nuit pour 2 personnes, petit déjeuner compris. Soins à partir de 110 CHF. Réservations sur lareserve.ch



THALASSA SEA & SPA ÎLE D'OLÉRON POUR UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE EN DUO

Depuis l'année dernière, le Novotel Thalassa de l'île d'Oléron a fait peau neuve : une déco design et inspirée de la mer, un espace « show cooking » pour admirer le savoir-faire du chef en cuisine, mais aussi le nouveau spa idéé, avec des protocoles à réaliser en tandem. Le principe ? Dans un bassin privatif baigné de lumière naturelle, on suit un parcours marin composé de plusieurs étapes, douces ou toniques (jets sous-marins, drainage...). L'objectif ? Se redynamiser, s'apaiser et retrouver de l'éclat. En complément, on peut aussi tester les nombreuses activités coachées que propose le spa, telles que la respirologie, le stretching, la cryothérapie ou encore la marche en bord de mer.

Ce qu'on aime. Les soins sur mesure, qui s'adaptent totalement à ses envies et son budget, et que l'on peut booker sur une journée ou pour un programme d'une semaine.

Novotel Thalassa Sea & Spa, plage de Gatseau, avenue du Débarquement, Saint-Trojan-les-Bains (17). À partir de 161 € par personne pour une escale d'un jour et une nuit avec 3 soins, petit déjeuner compris. Réservations au 0546760246 et sur thalassa-ile-oleron.com



La plage de Gatseau, sur laquelle donne le Thalassa Sea & Spa de l'île d'Oléron.



Thalassa Sea & Spa de l'île d'Oléron.



Le lac Léman vu de l'hôtel La Réserve Genève.