

BEAUTE > TENDANCES BEAUTE

Bien-être : 8 retraites spa pour une rentrée zen

EVADEZ-VOUS

[Virginie Rousset](#) | dimanche 6 septembre 2020 à 16h30 - Mis à jour le lundi 7 septembre 2020 à 10h40



C'est la rentrée pour certains mais pour d'autres, le moment idéal pour enfin pouvoir s'échapper du quotidien, se détendre dans un lieu unique, se reconnecter à la nature, se remettre au sport et décompresser avec un massage profond. Gala a sélectionné pour vous 8 hôtels avec spa dans toute la France.

Après ces mois si particuliers, beaucoup d'entre nous, sans obligation scolaire aspirent à lâcher prise, à se ressourcer, à oublier le quotidien l'espace de quelques jours. Et de préférence, en s'imprégnant de la beauté de sites naturels préservés, d'une gastronomie léchée et de l'artisanat d'une destination. Conscients de ces nouveaux besoins, de nombreux hôtels réinterprètent le mot « retraites » **pour lui donner un sens plus holistique.**

L'idée : **changer d'air, se détendre** mais aussi prendre soin de son corps et de son esprit en se concentrant sur **la respiration, l'alimentation saine**, le sport et se reconnecter à la nature dans un cadre idyllique. Huit pistes pour déconnecter du quotidien, rebooster ses énergies, chouchouter son corps, dans l'ombre des forêts ou à la verticale des vagues.



L'Hôtel Crillon le brave

7. Hôtel Crillon le Brave pour renouer avec les saisons

Le lieu : l'Hôtel Crillon le Brave, cachette 5 étoiles nichée face au Mont Ventoux, a fait appel à **Victoire Spoerry**, créatrice d'expériences et de voyages bien être (**Wellness by LMSV**) pour concevoir **des retraites bien-être et nutrition sur-mesure**. Ces expériences répondent à une quête du « mieux-vivre », pour permettre aux urbains hyperactifs de concilier toutes les facettes de leur vie. Au cours de son parcours personnel et professionnel, Victoire a rencontré des experts de tout horizon (grand maître yogi, naturopathe...) avec lesquels elle collabore aujourd'hui pour concevoir ces voyages expérientiels dans des lieux d'exception. C'est ce que proposent les retraites **Endless Summer** et **A Booster for Winter** à l'Hôtel Crillon le Brave. Des retraites mentales et physiques dans un refuge privé où tous ont envie de vivre une autre expérience de la Provence : hédoniste, chic et cool. Le programme **Endless Summer** repose sur **comment maximiser les effets de l'été**, vivre la rentrée sereinement, placer son mental dans une dynamique positive tandis que **A Booster for Winter**, a pour but de **préparer son corps pour l'automne et l'hiver**, booster son immunité. Il sera également question de comment ancrer les changements profonds que l'on souhaite faire dans le quotidien pour tout concilier. Co-animées par **Victoire Spoerry** et **Laurie-Anne**

Duval (naturopathe et conseillère en santé naturelle) l'expérience propose des sessions théoriques ainsi que des ateliers bien-être, workshop nutrition et de la pratique. Au programme: offre gastronomique végétale élaborée par la Cheffe Anissa Boulesteix, réveil énergétique et méditation dynamique , workshop bien-être et nutrition, marche afghane vitalisante, bilan complet individuel , astuces de santé naturelle alliant naturopathie et médecine chinoise, dîners thématiques, Qi Gong, Do-in (technique d'auto-massage)... Et bien sûr du temps pour soi, une immersion souveraine dans la Provence, des soins, des rencontres enrichissantes, un partage bienveillant... **Endless Summer : 24 au 27 septembre**
(<https://www.crillonlebrave.com/fr/experiences>), A Booster for
Winter : 22 au 25 octobre