

Beauté • Nouveau

RETRAITES D'AUTOMNE ÉQUILIBRE NOUS REDONNENT

par Aurélie Dumarçay | 1 octobre 2020



Stress, mauvaise alimentation, fatigue ... Rien de tel qu'une retraite d'automne pour préparer en douceur l'entrée dans l'hiver. Yoga, méditation, cure diet, marche afghane sont les piliers d'une nouvelle façon de voyager pour aller plus loin et se ressourcer, en profondeur. Et si les invitations – Women's Bootcamp, booster for winter, detox – ont toutes un parfum urbain et international, c'est bien dans nos paysages méridionaux, de Provence en Méditerranée, que se trouvent les trois edens bien-être que nous avons repérés pour vous. Follow the guide.

A Booster for Winter à l'Hôtel Crillon Le Brave

Crillon-le-Brave (Vaucluse)

Au cœur du Luberon, ce magnifique Small Luxury Hotels of the World, merveilleux labyrinthe de bâtisses du XVII^e et XVIII^e siècle, offre une vue spectaculaire sur la vallée du Mont-Ventoux. Une véritable bouffée de Provence pure où à chaque instant, l'atmosphère chaleureuse du lieu fait que l'on se sent chez soi. L'Hôtel Crillon le Brave a fait appel à Victoire Spoeny, créatrice d'expériences et de voyages wellness, pour concevoir des retraites bien-être et nutrition sur mesure. Avec le programme A Booster for Winter, on peut ainsi préparer son corps pour l'automne et l'hiver, en renforçant son immunité. Une expérience conçue pour répondre à la quête actuelle du « mieux-vivre », qui offre aux urbain.e.s hyperactif.ve.s que nous sommes (ou pas) de concilier toutes les facettes de notre vie. Au programme : méditation, Qi Gong, marche Afghane (inspirée des caravaniers afghans, capables d'effectuer 60 km à pied et même plus par jour, mais rassurez-vous, il s'agit juste d'une inspiration), ateliers bien-être et nutrition, astuces santé naturelle alliant naturopathie et médecine chinoise, sans oublier bien sûr du temps pour soi.

Hôtel Crillon le Brave, Place de l'Eglise, 84410 Crillon-le-Brave, 04 90 65 61 61, crillonlebrave.com

A Booster for Winter, du jeudi 22 au dimanche 25 octobre 2020.

Tarifs séjour : 1 155 € pour une chambre supérieure double et 1 590 € pour une chambre supérieure single, incluant les 3 nuitées, la pension complète et les activités.

