



Notebook *beauté*

REFUGES zen

**L'ULTIME TENTATION
DE LA RENTRÉE?
UNE RETRAITE SUR
MESURE ENCADRÉE
PAR UN COACH.
NOTRE SÉLECTION
PUR LUXE EN FRANCE
ET AUTOUR DU MONDE.**



REMISE EN FORME À KOH SAMUI

Dans ce temple paradisiaque (photo), des thérapeutes 4 étoiles sont là pour vous aider à recharger vos batteries avec différents modules (détox, yoga, fitness...) adaptés à vos besoins et à votre physiologie. Le tout axé sur des méthodes et des exercices antistress pour apprendre à lâcher prise.

Kamalaya Koh Samui, Thaïlande.

À partir de 3500 € (6 jours). kamalaya.com

NATURE DANS LES ALPILLES

Une villa de luxe privatisable à plusieurs, où l'on peut, le temps d'un week-end, bénéficier des cours de coach sportif, diététicienne comportementaliste, naturopathe, prof de yoga. Au programme : spa, renforcement musculaire, stretching, randonnée, ateliers de naturopathie, golf... Une parenthèse pour respirer.

Domaine de Manville, programme Détox & Bien-Être, 3 jours, 2 000 € par personne. domainedemanville.fr

RUSTIQUE ENTOSCANÉ

Bâti dans un bourg médiéval, ce luxueux resort est situé en plein cœur du vignoble du chianti. Idéal pour une cure détox ultra-encadrée, avec bilan alimentaire, yoga, thalasso, cardio et soins personnalisés. Authentique et chic.

Castel Monastero, cure de 7 jours, 2900 €. castelmonastero.com

ANTISTRESS SUR L'ÎLE DE RÉ

Coach renommée depuis quinze ans, Dorothee Wallaert propose un accompagnement en « one to one », centré sur le ventre, « le lieu d'expression du stress ». Coaching alimentaire, massages, exercices de respiration, yoga... Une expérience sur mesure pour apprendre les bases du mieux-être.

À partir de 2500 € (6 jours). Aussi à Paris. bydoroi.com

AYURVÉDIQUE À BALI

Au milieu d'une jungle verdoyante, une retraite qui combine spécialistes du yoga, Pilates et tai-chi, thérapeutes ayurvédiques et chefs cuisiniers « wellness » (plus des guides privés) pour vous offrir une régénération globale du corps et de l'esprit. Zen et holistique.

COMO Shambhala Estate, Ubud, Bali.

À partir de 4000 € (6 jours). comoshambhala.com

ÉQUILIBRE À L'ÎLE MAURICE

Cette maison d'hôtes propose des semaines coachées pour se recentrer. Détox gourmande avec les conseils du Dr Catherine Serfaty Lacrosnière, soins corps et esprit (massages, drainages, ostéopathie, naturopathie, sophrologie, réflexologie, méditation, reiki) avec Shane Pilot et activités sportives avec Nathalie Stemper. Le tout dans un cadre idyllique.

La Maison d'Été, Poste Lafayette, cure équilibre à 2550 € la semaine. lamaisondete.com