

HOLISSENCE

Magazine



Le bien-être à la française

STATIONS

Les 15 stations bien-être
les plus trendy de France

SEJOURS

Où partir en France

CONSEILS

15 conseils
pour votre bien-être



EDITO

Bienvenue dans notre magazine bien-être dédié à votre santé et votre bien-être. Nous sommes ravis de vous présenter notre sélection de 15 villes d'eau en France où vous pourrez vous ressourcer, entretenir votre forme et bénéficier de soins de qualité dans un environnement privilégié avec des paysages exceptionnels. Vous découvrirez également le patrimoine local et visiterez la France autrement.

Nous savons qu'il est important de prendre soin de soi, c'est pourquoi nous vous offrons 15 conseils bien-être pour vous aider à mieux vivre au quotidien. Que ce soit pour améliorer votre alimentation, pratiquer une activité physique régulière, faire attention à votre sommeil ou gérer votre stress, ces tips vous aideront à prendre soin de votre corps et de votre esprit.

Nous espérons que notre magazine vous inspirera pour vos prochaines vacances bien-être.

HOLISSENCE

LISTE DES STATIONS

Chatel-Guyon	4-6
Balaruc-les-Bains	7-9
Niederbronn-les-Bains	10-12
Salies-de-Béarn	13-15
Rochefort	16-18
Molitg-les-Bains	19-21
Luxeuil-les-Bains	22-24
La Bourboule	25-27
Digne-les-Bains	28-30
Bagnoles de l'Orne	31-34
Cambo-les-Bains	35-37
Nancy	38-40
Cazaubon	41-43
Enghien-les-Bains	44-46
Saint-Amand-les-Eaux	47-49
Saint-Lary-Soulan	50-52
Lamalou-les-Bains	53-55

CHATEL-GUYON

Direction le Puy-de-Dôme et plus spécifiquement à Chatel-Guyon, une très jolie commune faisant partie de la destination Terra Volcana, inscrite au Patrimoine mondial de l'UNESCO en 2018. C'est là, entre plaines et volcans que s'est installé en 2020, un tout nouveau complexe de médecine thermale. Son nom ? Aïga Resort. Sa particularité ? C'est la première station européenne spécialisée dans la réhabilitation du microbiote intestinal, des affections digestives et de la rhumatologie.

Dans ce seul et même lieu, les curistes pourront retrouver de nombreux services d'exception comprenant, par exemple, un spa thermal 100% naturel, une résidence de tourisme intégrée ****¹, un restaurant de haute voltige ainsi que des activités santé et prévention incluant la pratique d'activité physiques ou encore des cours de nutrition ou de micronutrition personnalisés.

Ouvert du 3 avril à 9 décembre 2023, Aïga Resort est un site enthousiasmant, entouré d'une nature préservée. Et son offre bien-être est toute aussi alléchante !

Elle comprend :

- Des soins thermaux individuels et collectifs comprenant bains, douches, étuves, cataplasmes, etc...
- Des parcours santé et prévention.
- Des soins visage et corps avec une gamme de cosmétiques Bio.
- Des activités nutrition santé avec des conférences, des ateliers cuisine santé, ou encore des consultations nutrition.
- Des activités physiques, des parcours forme et santé en partenariat avec l'ASM Vitalité.

LES DIFFERENTES FORMULES

UNE SEMAINE COUP DE CŒUR POUR « CHOUCHOUTER SON MICROBIOTE » À PARTIR DE 1405€

Offrez-vous une semaine de détente et de bien-être au spa Aïga Resort avec une offre spéciale pour prendre soin de votre microbiote. Cette offre comprend 6 nuits en résidence avec demi-pension offerte et 5 demi-journées de soins au spa thermal. Les soins proposés incluent des bains apaisants, des massages du ventre à l'huile bio de calendula ou sous une eau thermale, des douches escargots, des ateliers de cuisine santé et des séances d'aquagym, d'aqua zen ou d'aqua bike. À partir de 1405€.

UN MOMENT DE COCOONING DE 5 DEMI-JOURNÉES DE SOINS

La résidence Aïga offre 5 demi-journées dédiées à la détente et au bien-être pour aider à faire face au stress quotidien et aux obligations professionnelles et personnelles. Cette offre comprend 3 bains apaisants, 1 soin visage de 50 minutes, 1 enveloppement corps, 1 massage du cuir chevelu, 1 gommage bio calendula et sucre de betterave, 1 massage volcanique de 80 minutes, 2 modelages avec de l'huile bio au calendula de 20 minutes, 1 atelier cuisine, 1 aqua zen et 1 séance de sport. Profitez de cette occasion pour prendre soin de vous et vous ressourcer. À partir de 735€.

UNE SEMAINE DE RELAXATION EN FACE DES VOLCANS

Le programme "Me relaxer au calme des volcans" propose une pause de 6 nuits à la résidence Aïga avec 5 demi-journées de soins au spa thermal et demi-pension offerte. Le coût pour 2 personnes avec soins est de 1986€. Les activités de soins comprennent 5 bains apaisants, 3 bains de boue thermale ou douches de boue thermale, 2 massages relaxants à l'huile bio de calendula (20 min), 1 massage délassant sous eau thermale (20 min), 3 douches générales et locales au jet, 1 gommage du corps bio au calendula et au sucre de betterave, 2 soins des mains à la vapeur thermale et 1 séance d'assouplissements / étirements ou de pilates. À partir de 1515€.

UNE ÉCHAPPÉE DE SOUS LE SIGNE DE LA DÉTENTE

Offrez-vous une courte évason relaxante pour recharger les batteries. Notre séjour comprend votre hébergement en chambre double (arrivée à partir de 15h00), 1 massage ayurvédique du corps à l'huile de sésame chaude d'une durée de 1h, l'accès à la Bulle de Détente (spa, piscine couverte et chauffée, salle de fitness et sauna) en nocturne jusqu'à 22h, 1 dîner (entrée, plat, fromages d'Auvergne et dessert) (hors boisson), une nuitée et petit déjeuner buffet ainsi que 1 réflexologie facio-palmaire d'une durée de 1h. À partir de 229€ pour 1 personne.

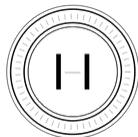
UN WEEK-END DE 2 JOURS ET 1 NUIT POUR UN DÉLASSEMENT TOTAL

Offrez-vous un séjour bien-être et santé au cœur des volcans d'Auvergne pour vous ressourcer. Vous profiterez d'une nuit à la résidence Aïga avec formule petit-déjeuner et des vertus relaxantes de l'eau thermale de Châtel-Guyon provenant des profondeurs volcaniques. Vous pourrez également profiter du forfait délassement total (1 demi-journée de soins) qui comprend 1 douche sous affusion ou 1 douche locale des mains et des pieds, 1 bain de boue thermale ou 1 douche de boue thermale (selon disponibilité) et 1 bain hydro massant. À partir de 158€.



STATION AÏGA

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Tirez pleinement avantage de cette escapade bien-être d'un ou plusieurs jours en pleine nature pour vous poser quelques minutes afin d'admirer les paysages incroyables de la Terra Volcana. Réveillez ainsi votre perception du monde extérieur et réancrez votre vie dans un environnement bénéfique à la fois pour votre corps mais aussi pour votre esprit. Respirez, méditez en pleine conscience et n'hésitez pas à vous octroyer ne serait-ce que 5 minutes par jour pour transposer vos pensées, vos émotions ou encore vos gratitude dans un journal. Ce geste, aussi anodin soit-il, vous fera le plus grand bien, croyez nous.

BALARUC-LES-BAINS

Si vous ne connaissez pas encore Balaruc-les-Bains, préparez-vous à avoir un véritable coup de cœur pour cette commune située entre mer et garrigue, vignobles et lagunes de Thau. Première station thermale de France, son eau bienfaitrice provenant de sources naturelles profondes rythme l'histoire de la cité depuis l'Antiquité. Traversant des couches rocheuses, elle est enrichie en sels minéraux et oligo-éléments. Mais ça n'est pas sa seule qualité ! Sa température naturelle est comprise entre 37°C et 49°C ce qui en fait l'une des eaux thermales les plus chaudes du Languedoc. Une expérience unique à faire seule, en couple, en famille ou entre amis !

EN PARTENARIAT AVEC EXPLOREFRANCE

LES DIFFERENTES FORMULES

RÉGALEZ-VOUS DES COQUILLAGES DE LA LAGUNE DE THAU

Ambassadeurs de savoir-faire ancestraux, les producteurs de la lagune de Thau vous accueillent sur leurs sites de production pour vous faire déguster en direct leurs savoureux coquillages. bulots, moules, huîtres, palourdes, escargots, oursins, mais aussi picpoul de pinet ou muscat... Vous trouverez sur votre table largement de quoi faire votre bonheur gustatif le temps d'un repas ! La seule chose à laquelle vous devrez être attentif, c'est de ne pas en abuser... À partir de 15€.

UNE BULLE DE BIEN-ÊTRE AU SEIN DU PREMIER SPA THERMAL DE MÉDITERRANÉE

Dans un décor de verdure et de bois naturel, le spa O'Balia propose le Pass Magie de l'eau. Une offre qui permet d'avoir accès à une multitude de soins mettant à profit les bienfaits de l'eau thermale dans deux espaces complémentaires : l'espace bassins et l'espace spa. De quoi passer quelques heures sous le signe de la détente, du self-care et trouver un peu de repos. À partir de 13€.

DÉCONNECTION ET DEUX-ROUES EN PLEINE NATURE

Et si vous alliez vous promener en deux-roues à L'archipel de Thau ? Cet endroit dispose d'espaces naturels exceptionnels et propices à l'exploration. Que vous ayez envie de vous rendre côté lagune et de déguster quelques coquillages si le cœur vous en dit ou plutôt côté terre où la garrigue sauvage vous enchantera au son des cigales... Vous avez largement le choix dans ce lieu de tous les possibles. À partir de 15€.

WEEK-END À 2, EN FAMILLE OU ENTRE AMIS À SÈTE

Sète, cité maritime, est un diamant brut poli par le vent, le sable, le sel et la gouaille des pêcheurs. Surnommée « L'Île Singulière » par Paul Valery, cette ville bleue vous surprendra par son offre culturelle foisonnante, et sa gastronomie aux parfums de Méditerranée... Partez y découvrir son port de pêche absolument magnifique et prenez le soleil en terrasse tout en dégustant un jus bien frais pour vous désaltérer. Le calme de cet endroit est propice à ces activités et à bien plus encore...



BALARUC-LES-BAINS

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Hiver comme été, il est important de protéger sa peau des rayons du soleil. Première cause de vieillissement cutané, l'exposition prolongée (même lorsqu'il fait gris) peut avoir des conséquences sur l'élasticité de la peau. Voilà pourquoi appliquer une crème solaire SPF30 ou 50+ (en fonction de votre phototype) et renouveler son application toutes les deux heures est très important. Ce geste, aussi anodin soit-il, pourra vous protéger contre un éventuel cancer ou encore contre les taches pigmentaires qui peuvent arriver bien plus vite qu'on ne le croit.

NIEDERBRONN-LES-BAINS

Niederbronn-les-Bains est une commune française située dans le Bas-Rhin au cœur du Parc naturel régional des Vosges du Nord (classé Réserve mondiale de la biosphère). Bordée de châteaux forts en grès rose des Vosges et de maisons à colombages, cette ville séduit aussi bien les amateurs de nature, les adeptes de randonnée et les passionnés de self-care. Une pluralité provenant de sa situation géographique exceptionnelle mais également de sa ville d'eau, qui a fait la renommée de la ville dans la France entière. Nichés au pied des reliefs boisés des Vosges du Nord et baignés de nombreuses eaux de sources, les thermes étaient déjà utilisés au temps des romains. Et ils ne sont pas prêts de s'arrêter...

LES DIFFERENTES FORMULES

BULLE DE CALME ET DE BIEN-ÊTRE

Stop ! Arrêtez-vous quelques minutes, soufflez, respirez... et faites une pause ! Pour rompre avec votre quotidien effréné, profitez d'une parenthèse gourmande et bienfaisante à l'Hôtel Muller Wellness & Spa, véritable institution du Bien-être à Niederbronn-les-Bains. La formule comprend le dîner gourmand boissons comprises, une nuitée et le petit-déjeuner. Vous pourrez profiter de l'accès au Spa Galéo de l'hôtel ainsi que de 2 soins à la carte au Centre thermal Valvital de Niederbronn-les-Bains où vous savourerez les bienfaits des sources thermales (comprend 1 bain hydromassant et 1 modelage corps de 45min). A partir de 209€ par personne, 2 jours / 1 nuit. Base chambre double. Du mardi au samedi.

DÉPASSEZ VOS LIMITES

Parce qu'il y a des moments où aller au bout de soi-même, mesurer sa résistance à l'effort et se vider la tête sont une vraie cure de jouvence, n'hésitez-pas à vous tester en profitant de ce séjour 100% sportif et remise en forme. La formule comprend 2 nuitées à l'établissement Muller Wellness & Spa et les petits-déjeuners. Vous pourrez profiter de l'accès au Spa Galéo de l'hôtel ainsi que de 2 soins à la carte au Centre thermal Valvital de Niederbronn-les-Bains où vous savourerez les bienfaits des sources thermales (comprend 1 bain hydromassant + 1 gommage délice thermal). Pour vous évader et vous surpasser, profitez également de la location à la journée de VTT à assistance électrique et découvrez le territoire de l'Alsace Verte par monts et par vaux. Des circuits de randonnées pourront également être mis à votre disposition selon vos envies. A partir de 246€ par personne, 3 jours / 2 nuits. Base chambre double.

DÉCONNECTEZ ET RESSOURCEZ-VOUS

Faites le vide, déconnectez-vous et profitez de ce séjour dans le charmant village d'Oberbronn (à env. 4km de Niederbronn-les-Bains), village typique alsacien qui compte parmi les plus anciennes maisons à colombages du territoire. C'est un véritable havre de paix et de tranquillité où vous pourrez vous recentrer et vous ressourcer. La formule comprend 2 nuitées en 1/2 pension (petit déjeuner et dîner) à l'Hôtellerie du Couvent à Oberbronn. Vous pourrez profiter d'un « Morning Spa » à l'établissement Muller Wellness & Spa à Niederbronn-les-Bains comprenant le petit déjeuner buffet et l'accès au Spa Galéo jusqu'à 15h. Une sortie privative énergisante de 2h30 (dont 1h30 de marche facile) sur le thème de la « reconnexion à la nature » vous sera également proposée. A partir de 204€ par personne, 3 jours / 2 nuits. Base chambre double.

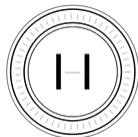
APÉRO BRETZELS & SPA

Vous voulez vous échapper à deux, en famille ou entre amis et profiter d'une escapade alsacienne gourmande et revigorante en toute simplicité ? Optez pour cette formule qui vous permettra de découvrir la fameuse Bretzel alsacienne sous toutes ses coutures et dans une ambiance feutrée. La formule comprend la nuitée et le petit déjeuner à l'Hôtellerie du Couvent d'Oberbronn (à env. 4km de Niederbronn-les-Bains). Profitez de l'accès au Spa Galéo et savourez le dîner « 3 plats de saison » (boissons non comprises) dans l'établissement Muller Wellness & Spa à Niederbronn-les-Bains. Enfin l'entrée pour visiter la Fabrique à Bretzels Boehli à Gundershoffen vous sera également offerte. A partir de 114,90€ par personne, 2 jours / 1 nuit. Base chambre double. Sauf lundi et samedi.



NIEDERBRONN-LES-BAINS

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Que vous soyez plutôt Pilates, Yoga ou Tennis, s'imposer une fois par semaine une activité cardio comme le VTT est une très bonne chose. Elle permet de transpirer, d'évacuer les toxines qui ralentissent le métabolisme mais aussi de lutter contre les maladies cardio-vasculaires. Après une séance de 30 minutes minimum, votre corps sera énergisé, disponible pour le travail et une amélioration au niveau moral se fera également sentir grâce aux endorphines. Addiction garantie !

SALIES-DE-BÉARN

Salies-de-Béarn, tendrement surnommée “La petite Venise”, est une pépite architecturale où se mêlent médiéval et Belle Époque... tours et détours recommandés !

Connue pour son eau salée aux propriétés exceptionnelles, la ville se construit dès l'âge de bronze autour de sa source salée et de son or blanc. À la fin du XIXe siècle sont inaugurés les thermes tels qu'on les connaît aujourd'hui : bâtiment fortement inspiré de l'architecture orientale et de la Mosquée de Cordoue pour la bichromie et pour la tour de l'eau aux faux airs de minaret. L'eau de Salies-de-Béarn, dix fois plus salée que l'eau de mer et naturellement enrichie de vingt-six oligo-éléments, possède des vertus thérapeutiques et bienfaitrices sur le plan de la rhumatologie, de la gynécologie et de la pédiatrie. Son eau devient donc synonyme de soin, de bien-être et de détente.

LES DIFFERENTES FORMULES

UN WEEK-END « ROOM WITH A VIEW »

Et si un vendredi après-midi, juste après avoir écrit votre dernier mail et fermé votre ordinateur, vous mettiez le cap sur un week-end mémorable ? Pour pouvoir vous reposer tout en découvrant le charme du Béarn des gaves, votre point de chute sera Les Chambres du Pont de la Légende à Sauveterre-de-Béarn. Dans ce lieu ressemblant à un véritable château, vous pourrez profiter de la vue imprenable sur le gave d'Oloron pour une déconnexion assurée. Pour le dîner, vous aurez le choix entre l'auberge Claverie à Audaux ou l'auberge de la fontaine à Laàs. Deux institutions où bien manger rime avec produits locaux. Une fois l'estomac satisfait, arpentez les escaliers de la cité médiévale pour y découvrir le marché en plein cœur de la cité médiévale, histoire de faire le plein de produits locaux.

En début d'après-midi, direction la cité du sel : Salies-de-Béarn. Il faudra vous plonger dans l'histoire pour comprendre comment cette eau salée a fait la richesse de la commune. Au programme : une visite de la crypte ou bien des Salines. Quant à votre soirée, elle pourra se tenir à la Villa Hortebise, chambre et délicieuse table d'hôtes de la ville.

Après avoir bien dormi, il sera temps de vous diriger vers les Thermes pour un moment hors du temps avec le Duo Escale sensorielle et l'accès à l'espace aquatique. Vous pouvez aussi opter pour le Forfait Trésor Salisien et l'accès à l'espace aquatique pour profiter de ces eaux aux vertus bienfaitrices qui vous plongeront dans un moment de pur bien-être.

UN WEEK-END SPORTIF ET DÉTENTE

Vous voulez travailler votre swing ? Rendez-vous au Golf Club Hélios à Salies-de-Béarn avec votre professeur pour une initiation riche en bons conseils, en tactique et technique ! Pour vous ressourcer, dégustez les spécialités locales, inventives et bien exécutées du restaurant Les Voisins.

Quand vous quitterez le cœur de ville médiéval, vous pourrez ensuite rejoindre le quartier thermal où trônent les Thermes hispano-mauresques. Si une envie de vous tonifier après votre séance de golf vous paraît attrayante, le forfait vivifiant sera parfait pour vous.

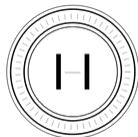
Et pour terminer cette journée sur les chapeaux de roues, vous êtes attendus pour dîner et pour dormir à la Villa Hortebise. Vous y dégusterez une cuisine savoureuse et vous y dormirez comme un bébé. Le copieux petit-déjeuner vous permettra de faire le plein d'énergie pour cette deuxième journée placée sous le signe de la randonnée. Après avoir parcouru les 8 km de sentier, redescendez au village et ravivez vos papilles à La belle auberge.

Encore un peu de bulles avant de les quitter ? L'espace ludique des Thermes vous permettra de terminer ce week-end en toute sérénité...



SALIES - DE - BÉARN

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Même si on ne le dirait pas, le corps a quand même besoin d'être régulièrement hydraté lorsque vous vous trouvez à la piscine ou dans les thermes. Quand ses besoins hydriques ne sont pas compensés un phénomène de déshydratation peut survenir. Peau terne, muscles qui se contractent sans raison, fourmillements... Tous ces symptômes se manifestent dans un seul et même but : nous avertir que le corps a besoin d'eau et qu'il atteint sa réserve. Voilà pourquoi faire des pauses régulièrement pour boire un verre de thé, de tisane, une eau infusée ou pétillante est toujours préconisé pendant les cures. La messe est dite !

ROCHEFORT

Rochefort s'inscrit dans une boucle de la Charente, à proximité d'un des estuaires les mieux protégés d'Europe. En 1666, Louis XIV choisit Rochefort pour y installer le plus bel Arsenal du Ponant. Il plane toujours à Rochefort un parfum d'exotisme, de voyage et d'aventure comme au temps des grandes expéditions maritimes. D'une rive à l'autre de la Charente, se découvrent à pied, à vélo , ou par la mer, de nombreuses réserves naturelles, des îles et des presqu'îles et toutes les fortifications qui défendaient l'Arsenal de Rochefort dont le fameux Fort Boyard.

L'établissement de bien-être de Rochefort bénéficie d'une eau polymétallique très minéralisée et riche en oligo-éléments provenant de deux puits artésiens. Son eau thermale a ainsi une action anti-inflammatoire, anti-exsudative et cicatrisante. Additionnée aux argiles fluvio-marines de l'estuaire de la Charente, l'eau thermale se transforme en une boue chaude gorgée d'éléments actifs. Une expérience unique, à tester d'urgence !

LES DIFFERENTES FORMULES

SÉJOUR RÉGÉNÉRANT ET DÉCOUVERTE EN DOUCEUR DE ROCHEFORT À L'ÎLE MADAME

L'alliance du bien-être avec le thermalisme traditionnel va vous permettre de vivre pleinement d'un séjour placé sous le signe de la détente. Venez ici pour profiter de tous les bienfaits de l'eau riche en fer et en magnésium puisée à plus de 800 mètres de profondeur. Au programme ? 8 soins bien-être à répartir le temps de votre séjour. Et ce n'est pas tout ! Vous aurez également la possibilité de découvrir la joyeuse ville de Rochefort, au patrimoine riche avant de rejoindre l'océan et la discrète île Madame ! L'appétit ouvert, vous dégusterez des plats du terroir composés de produits frais du marché au restaurant des 4 saisons, référencé au Bottin Gourmand. Vous serez hébergé en demi-pension à l'hôtel des Remparts*** avec accès direct aux thermes pour pouvoir y aller quand bon vous semble.

A partir de 463 € par personne pour 3 jours / 2 nuits en demi pension.

WEEK-END TONIQUE, À VÉLO ET EN KAYAK DE ROCHEFORT À L'ESTUAIRE DE LA CHARENTE

Si le sport est votre moteur, vous allez avoir la possibilité de découvrir la ville et son patrimoine culturel autrement ! Pour commencer la journée, baladez-vous à vélo et dégustez un délicieux pique-nique sur la presqu'île de Fouras-les-Bains. Dans l'après-midi embarquez pour une navigation en kayak à l'assaut des fortifications qui ponctuent le littoral. De retour à Rochefort, flânez sur les bords de Charente, du pont Transbordeur à l'arsenal maritime avant de grimper dans l'accro-mâts. Après toutes ces sensations fortes, relaxez-vous et profitez de 2 soins aux thermes de Rochefort avant de vous reposer dans un hôtel de charme*** du centre-ville.

A partir de 224 € par personne 2 jours / 1 nuit.

DÉCONNEXION ROCHEFORTAISE AU FIL DU FLEUVE, UNE ESCALE NATURE ET DÉTENTE À DEUX !

Commencez votre journée du bon pied en profitant de l'eau riche en fer et en magnésium des thermes de Rochefort. Continuez votre découverte des plaisirs de Rochefort Océan et dégustez des huîtres sur le marché pour faire le plein d'iode et de fraîcheur. Après cette petite mise en bouche, un déjeuner dans une "cantine locale" des menus 100% bio et locaux s'impose. Flâner à bicyclette, autour de Rochefort entre fleuve et marais, observer la nature et les oiseaux à la station de lagunage et en ville découvrir l'ancienne école de médecine navale, la première du genre.

Vous passerez la nuit dans un hébergement ****de charme avec piscine à Rochefort.

A partir de 219 € par personne pour 2 jours / 1 nuit.

EXPÉRIENCES INÉDITES EN FAMILLE À ROCHEFORT

Sur les rives du fleuve Charente, dans l'arsenal de Rochefort, vous vous apprêtez à vivre une véritable aventure maritime. A la Corderie Royale, la fabrication des cordages n'auront plus aucun secret pour vous et dans le parc aventure de l'Accro-mâts, vous escaladerez les haubans et traverserez des ponts suspendus pour passer de mâts en mâts à plus de 30 mètres de haut comme de véritables marins. Vous traverserez aussi la Charente sur la nacelle suspendue du Pont Transbordeur. Un week-end sans voiture, vous découvrirez la ville à pied ou à vélo.

En option pour vous détendre, vous pouvez essayer le massage sous l'eau aux thermes de Rochefort !

Vous serez hébergés dans un appartement de charme à la résidence de l'Arsenal Royal*** à proximité du port de plaisance et de la Charente.

A partir de 465 € pour 1 famille 2 jours / 1 nuit (2 adultes et 2 enfants).



ROCHEFORT

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Même si ce voyage au cœur de Rochefort est plein de rebondissements, pensez tout de même à bien dormir pendant la nuit mais aussi à vous accorder quelques minutes dans la journée pour faire une sieste ! Si ce geste peut sembler désuet arrivé à l'âge adulte, il est en fait essentiel pour lutter contre le stress chronique, améliorer la concentration et la vigilance, participer à une meilleure mémorisation et apporter une protection contre les maladies cardio-vasculaires. Si vous vous demandez combien de temps il est conseillé de vous reposer, la réponse est simple : 20 minutes suffisent pour recharger vos batteries dans l'après-midi. Et si vous souffrez d'une grosse dette de sommeil, une heure de sieste peut vous aider pour rattraper le retard accumulé. Dormez bien !

MOLITG-LES-BAINS

À 45 minutes de Perpignan, dans les Pyrénées Catalanes, le Domaine exotique de Molitg-les-Bains vous attend pour dévoiler ses montagnes méditerranéennes à perte de vue. Un endroit magique, où la nature est reine et où palmiers, oliviers et aloès se dressent fièrement à tous les coins de rue. Dans ce petit village, vous aurez la joie de faire le tour des petits commerces, artisans bio et restaurants avec terrasses. Et de vous assoir quelques longues minutes pour booster votre taux d'ensoleillement car vous vous trouvez dans la région la plus ensoleillée de France. Au cœur de cette ville d'eau, se trouvent les Thermes et Le Grand Hôtel de Molitg ****. Deux endroits au charme « Belle Epoque » pour vous évader le temps d'un séjour.

LES DIFFERENTES FORMULES

WEEK-END GOURMAND & SPA EN CATALOGNE

Ce week-end, autorisez-vous à laisser aller votre gourmandise afin de déguster la cuisine hybride de la Catalogne française. La-bas, goûtez les spécialités d'une table réputée : on parle bien sûr du Bistro Casals, qui ravira vos yeux et vos papilles. Faites de beaux rêves dans l'une des chambres aux allures 50's du Grand Hôtel ****, avant de plonger dans l'étonnante piscine perchée dans les arbres des Thermes Romans de Molitg-les-Bains. Bien manger et se faire chouchouter !

- 2 nuits en B&B au Grand Hôtel de Molitg ****
- 1 dîner au Bistro Casals entrée, plat, dessert (boissons non comprises)
- 1 après-midi aux Thermes de Molitg avec massage de 30 minutes + 3 soins à l'eau thermale + Accès aux bains de vapeur
- 1 visite d'un producteur local.

À partir de 598€ pour 3 jours/2 nuits - 2 personnes.

CANYONING & SPA EN MÉDITERRANÉE

Face à un panorama prodigieux et intact, la petite vallée de Molitg-les-Bains, recèle en son sein un canyon jalousement gardé. Ce serait donc un péché de ne pas en profiter ! Evidemment, cette excursion se doit d'être encadrée par des pros ! Après le traditionnel briefing, c'est parti pour 2 heures d'escalade, de nage et de sauts dans l'eau bouillonnante du torrent. Pour vous réconforter après tout ces efforts, partez goûter à l'eau naturellement chaude des Thermes de Molitg, en vous laissant flotter dans la majestueuse piscine "canopée". Pour terminer la journée sur les chapeaux de roues, dégustez un petit apéritif joyeux dans les patios luxuriants du Grand Hôtel ***...

- 2 nuits en B&B au Grand Hôtel de Molitg ****
- 1 session de canyoning encadrée (3 h)
- 1 après-midi aux Thermes de Molitg avec accès aux bains de vapeur et à la piscine thermale.

À partir de 516€ pour 3 jours/2 nuits - 2 personnes.

BULLE RANDO, YOGA ET EAUX CHAUDES EN CATALOGNE

Niché dans une petite vallée secrète peuplée de pins, Molig est la terre parfaite pour pratiquer diverses activités physiques. Commencez votre journée en partant dès le matin faire une randonnée qui démarre à la porte du Grand Hôtel ****. De retour au domaine, harmonisez corps et esprit en vous adonnant à une petite session de yoga, puis plongez sans attendre dans une eau thermale millénaire, naturellement chaude pour délasser vos muscles.

- 2 nuits en B&B au Grand Hôtel de Molitg ***
- Le guide des randonnées locales (2 au départ de Molitg)
- 1 session de Yoga, de méditation ou de marche en pleine conscience 60'
- 1 après-midi aux Thermes de Molitg avec accès aux bains de vapeur et à la piscine thermale

À partir de 476€ pour 3 jours/2 nuits - 2 personnes.

WEEK-END AVENTURE ET SPA À DEUX, EN FAMILLE OU ENTRE AMIS DANS LES PYRÉNÉES

Le domaine de Molitg-les-Bains est un paradis pour les amoureux de la montagne qu'ils soient petits ou grands. Au programme de cette escapade de quelques jours en tribu : une aventure sportive en famille dans le canyon de Molitg, suivie d'une pause bien méritée dans les Thermes d'inspiration romane. Un petit bain de boue blanche pour flotter comme sur un nuage, une nuit dans une grande suite familiale et stylée pour faire de beaux rêves et en journée une piscine chauffée pour perfectionner sa brasse coulée... Voilà de quoi vous occuper pendant ce séjour au coeur des Pyrénées.

- 2 nuits en B&B en suite familiale au Grand Hôtel de Molitg ****
- 1 session de canyoning encadré (3 h)
- 1 après-midi aux Thermes de Molitg avec accès aux bains de vapeur et à la piscine thermale

À partir de 899€ pour 3 jours/2 nuits - 2 adultes + 1 enfant (8 ans+) - 2ème enfant avec supplément.



MOLITG-LES-BAINS

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



À Molitg-les-bains, le soleil booste le taux de vitamine D et donne un prétexte aux activités de plein air et aux baignades. Le problème, c'est que les cheveux peuvent très vite souffrir du combo : piscine, thermes, soleil et randonnée. Pour les protéger, il suffit d'appliquer sur les longueurs une protection solaire adaptée. À mettre avant chaque baignade, cette dernière va recouvrir la fibre capillaire d'une pellicule protectrice et facile à rincer qui agira comme une crème solaire pour les cheveux. Un tips qui pourrait sauver vos pointes de la casse et de la sécheresse mais qui pourrait aussi éviter aux blondes de tourner au vert au premier bain...

LUXEUIL-LES-BAINS

Prêt à vous retrouver dans un écrin de nature au cœur des Vosges du Sud ? Si la réponse est oui, embarquez pour Luxeuil-les-Bains. Terre de patrimoine, on s'y rend pour admirer les 17 monuments historiques de ce lieu d'exception. Mais pas seulement ! La floraison de ses cerisiers est également magnifique au printemps et cette région ne compte pas moins de 1000 étangs. Après vos balades, partez vous retrouver à l'établissement d'eau et de bien-être de la ville afin de vous faire chouchouter. Et si vous voulez découvrir les saveurs du terroir, les producteurs vous ouvrent leurs portes pour vous faire goûter aux produits emblématiques de la Haute-Saône et des Vosges du Sud...

LES DIFFERENTES FORMULES

GASTRONOMIE & BIEN-ÊTRE DANS LES VOSGES DU SUD - 3 JOURS/2 NUITS

Éveillez vos sens dans ce week-end de détente et de gastronomie à Luxeuil-les-Bains. Logé à l'Hôtel Beau Site ***, vous irez, dès le premier jour découvrir le Spa aux Thermes avant de dîner au restaurant le XIII (Meilleur Ouvrier de France). Le lendemain partez à la découverte de la brûlerie Doillon, un torréfacteur de café qui va vous énergiser. Prenez un délicieux déjeuner au restaurant de l'hôtel et passez l'après-midi à Fougerolles pour une visite de l'Ecomusée du Pays de la Cerise. Le dernier jour, n'hésitez pas à ajouter des options bien-être à votre voyage pour pouvoir vous délester d'un soin du corps, du visage ou d'un modelage sur-mesure relaxant.

À partir de 274€/pers (hors frais de dossier, transport et dépenses personnelles).

SÉJOUR RANDO ET SELF-CARE DANS LES VOSGES DU SUD - 6 JOURS/5 NUITS

Jour 1 : Petite balade sur le sentier du patrimoine de 1h30 et visite de l'Ecclesia, détente dans le jacuzzi privatisé de l'hôtel et dîner.

Jour 2 : Randonnée pédestre de 2h45 sur les pas de Saint Colomban, arrêt pour le repas tiré du sac fourni par l'hôtel, après-midi détente aux Thermes de Luxeuil et dîner à l'hôtel.

Jour 3 : Balade à vélo accompagné de votre guide dans le Plateau des 1000 Etangs, détente à la piscine de l'hôtel et dîner.

Jour 4 : Randonnée pédestre de 3h30 sur les contreforts vosgiens, massage shiatsu de plus d'1h et dîner à l'hôtel.

Jour 5 : Randonnée pédestre de 2h30, détente dans le jacuzzi privatisé de l'hôtel et dîner.

Jour 6 : Découverte de la ville avec les conseils de l'Office du Tourisme, visite des distilleries et dégustation gourmande au Pays de la Cerise.

À partir de 648€ par personne. Programme : une randonnée le matin et l'après-midi bien être (SPA, Thermes) à l'hôtel en pension complète (pique nique fourni)

D'HISTOIRE ET D'EAU FRAÎCHE À LUXEUIL-LES-BAINS -2 JOURS/1NUITS

Vous souhaitez vous accorder un peu de temps pour vous cultiver ET prendre soin de vous ? La ville de Luxeuil-les-Bains vous offre la formule parfaite ! Histoire, gastronomie et bien-être sont au rendez-vous. Oubliez votre voiture, tout se fait à pied ! Le sentier du Patrimoine vous guidera sur le chemin des monuments incontournables de la ville dont fait partie l'Ecclésia et ses fabuleux vestiges archéologiques. Après la visite, une petite pause gourmande s'impose avant de partir à la découverte des thermes de cette ville d'eau. Rien que pour vous, une après-midi détente est en prévision afin de revigorer votre corps et votre esprit. Enfin, partez vous reposer dans un hôtel familial *** arboré avec piscine pour une nuit en demi-pension. Option massage shiatsu sur demande !



LUXEUIL-LES-BAINS

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Que vous partiez en week-end ou pas, il est important de maintenir un organisme en pleine santé. Non pas en buvant de l'eau citronnée tous les matins (bien trop agressif pour votre métabolisme), mais plutôt en vous servant au réveil, de l'eau chaude (mais pas brûlante) que vous avez préalablement fait bouillir. La boire va permettre à votre corps d'éliminer ses toxines après que ce dernier se soit affairé à se purifier pendant votre sommeil... Un geste qui peut sembler anodin et qui fait pourtant toute la différence en termes de bien-être digestif.

LA BOURBOULE

La ville d'eau de la Bourboule et son espace bien-être sont au cœur du parc naturel régional des Volcans d'Auvergne. Destination familiale par excellence, ce lieu bordé de nature et de rivières vous offre l'occasion de respirer à plein poumons tout en vous accordant une parenthèse self-care de choix. Là-bas, vous pourrez vous délecter des nombreuses activités outdoor que propose la station comme la découverte de l'immense Parc Fenestre aux séquoias géants qui éblouira petits et grands mais aussi par son architecture Second Empire traversé par la Dordogne. Un endroit fabuleux où vous pouvez venir chercher du repos et bien d'autres choses encore...

LES DIFFERENTES FORMULES

RITUEL BIEN-ÊTRE ET GOURMANDISES

Les grands Thermes de La Bourboule ont mis au point pour vous, un rituel bien-être aussi satisfaisant qu'apaisant. Au programme : un bain bouillonnant à l'eau thermale pouvant se faire en duo. Une douche dorsale ou pulvérisée à l'eau thermale, un gommage et un massage de 20 minutes. Et si vous avez une petite faim après vos soins, sachez que cette offre est également accompagnée d'une dégustation fruitée et chocolatée dont vous allez nous dire des nouvelles. De quoi se régaler de A à Z. À partir de 69 € (50 minutes).

REMISE EN SANTÉ « OXYGÈNE + »

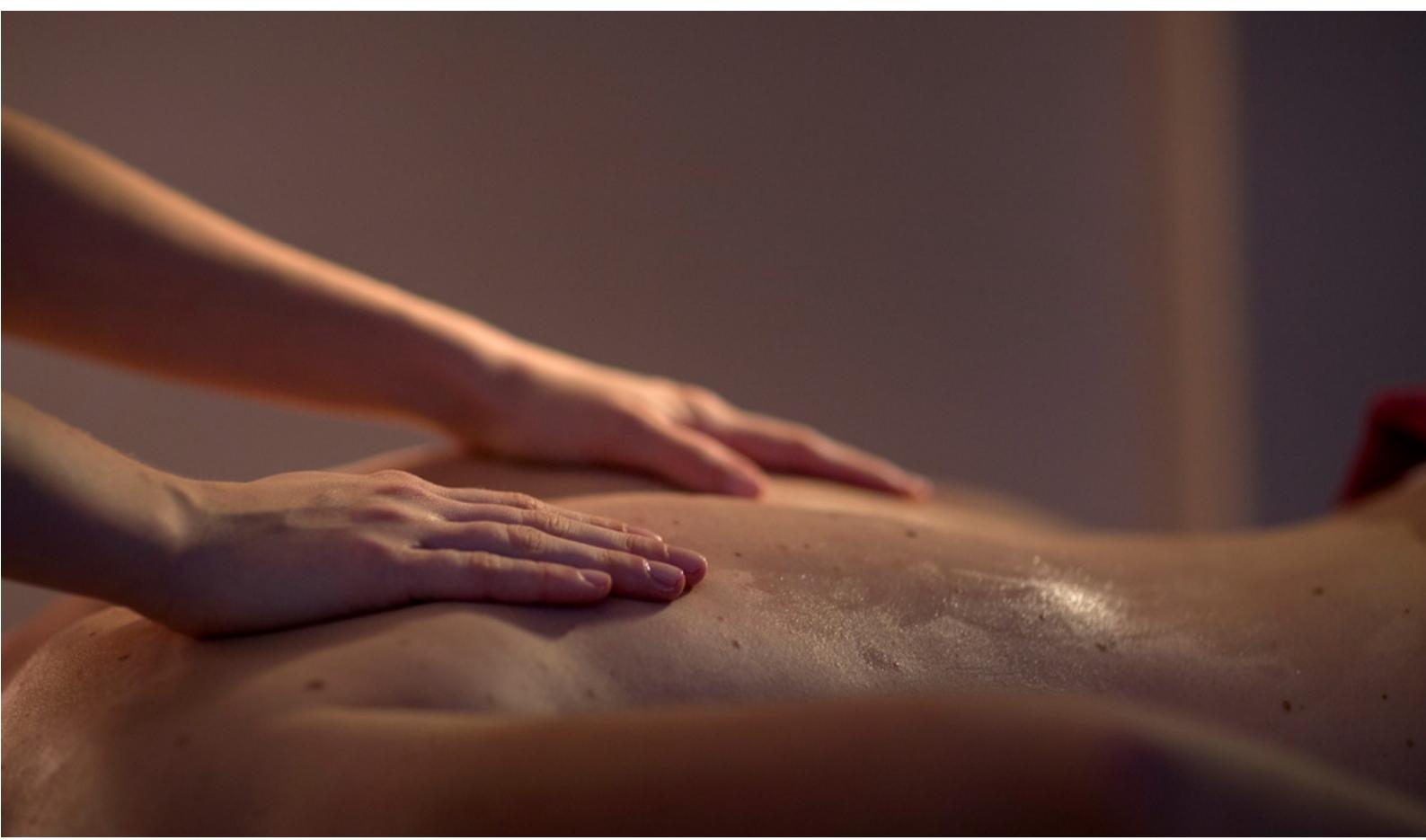
Parce qu'il n'y a rien de plus important que la santé, prenez 6 jours pour remettre la vôtre sur les rails. En optant pour cette offre, vous bénéficiez d'un traitement adapté pour améliorer vos capacités respiratoires. Que vous soyez asthmatique, victime d'un covid long ou simplement stressée... Ce temple du bien-être vous permettra de retrouver une meilleure condition physique grâce à son eau hyperthermale et anti-inflammatoire. L'offre Remise en santé « Oxygène + » comprend pas moins de 36 soins thermaux alliés au confort relaxant d'un lit hydromassant et d'une prise en charge personnalisée.

Et puisque pour se remettre en santé il est important de travailler de façon holistique, vous aurez également la possibilité de suivre un programme d'activités physiques que vous pourrez coupler aux nombreuses autres occupations en pleine nature que propose la ville d'eau de La Bourboule. Une immersion complète pour remettre les compteurs à zéro qui vous fera le plus grand bien.

À partir de 329 €. À partager à deux pour 1 € de plus..

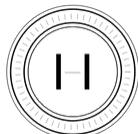
REMISE EN SANTÉ « ECLATS DE JEUNESSE »

Prendre soin de sa peau fait partie des rituels qui permettent de se sentir bien et en accord avec soi-même. Si vous sentez que la vôtre a besoin d'être régénérée, sachez que la ville d'eau de La Bourboule a imaginé l'offre qu'il vous faut ! 6 jours à profiter de son eau hyperthermale et anti-radicalaire et à apprécier pas moins de 30 soins dédiés au corps et à la peau. Tout comme l'offre précédente, il vous sera également donné la possibilité de suivre un programme d'activités physiques que vous pourrez coupler à d'autres occupations en nature. De quoi retrouver une peau lumineuse, lisse et en pleine santé tout en passant un agréable moment dans cette ville de verdure à perte de vue. À partir de 329 €. À partager à deux pour 1 € de plus.



LA BOURBOULE

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Prendre soin de sa santé intérieure et extérieure ne requiert pas que des soins et une bonne activité physique. Et pour cause : vous êtes également ce que vous mangez ! Les aliments que vous allez mettre dans votre assiette vont définir votre santé cardio-vasculaire et le bien-être de vos organes. Mais ils peuvent également augmenter ou diminuer vos inflammations. Le sucre raffiné, par exemple, est un ingrédient inflammatoire qui est facteur de vieillissement cellulaire au même titre que le stress. Pour éviter ça, il n'y a pas de secret : adopter une alimentation basée sur les fruits et légumes de saison est la clé. Consommer des omega-3, sources de bon gras peut également améliorer la qualité de la peau. Et évidemment, boire beaucoup d'eau est important pour maintenir un épiderme bien hydraté... À bon entendeur !

EN PARTENARIAT AVEC EXPLOREFRANCE

DIGNE-LES-BAINS

Installée au cœur de la Haute-Provence, Digne-les-Bains est une ville d'eau et de bien-être dans les montagnes. Entre les Alpes et la Provence, on y retrouve une qualité d'air exceptionnelle ce qui la rend particulièrement viable pour pratiquer des activités physiques. Elle a d'ailleurs pour surnom la « ville de tous les sports », ce qui donne une bonne indication du programme qui vous attend ! À pied, à vélo, en parapente ou encore agrippés aux falaises, toutes les conditions sont réunies pour satisfaire l'envie de se dépenser. Mais c'est également l'une des plus grandes réserve naturelle géologique d'Europe ! Étant desservie par une eau de montagne très pure, la ville profite depuis l'antiquité, de ressources naturelles qui lui permettent de développer une activité thermale traitant les affections respiratoires et la rhumatologie mais aussi le stress et l'asthme. C'est parti ?

LES DIFFERENTES FORMULES

SE RESSOURCER À DIGNE-LES-BAINS

Partez pour le Spa Thermal de Digne-les-Bains pour une matinée de détente absolue. Installez-vous confortablement dans une baignoire d'eau thermale pour une séance de 20 min de bain bouillonnant. Votre circulation sanguine stimulée, place au massage tibétain pour délasser vos muscles. S'en suivra un modelage des pieds puis rendez-vous dans l'espace aqualudique. Finissez votre expérience par un passage dans 3 bassins d'eau froide, tempérée et chaude. Pour le déjeuner, direction le Nusa Café & bien-être, véritable cocon cosy et chaleureux.

À partir de 108€ par personne (bain bouillonnant + modelage tibétain + accès espace aqualudique).

TRAIL ET BIEN-ÊTRE À DIGNE-LES-BAINS

Une journée qui commence en courant, vous seriez partant ? Prenez part à une séance de trail sur l'un des 3 itinéraires balisés au départ du centre-ville de Digne-les-Bains. L'après-midi place à la récup ! Le Spa Thermal de Haute Provence vous propose un bain bouillonnant d'eau thermale de 20 minutes. Puis, direction la cabine de massage pour un soin « Ultra-Fraicheur Jambes Toniques Sothys Athlétics ». Pour finir l'après-midi, prenez le temps de découvrir l'espace aqualudique et finissez votre expérience self-care par un passage dans les différents bassins pour vous sentir revigoré.

À partir de 103€ par personne (bain bouillonnant + soin "Ultra-Fraicheur Jambes Toniques Sothys Athlétics" + accès espace aqualudique).

RANDO, VIA FERRATA ET DÉTENTE À DIGNE-LES-BAINS

Jour 1 : Passez la matinée à parcourir un itinéraire aménagé dans une paroi rocheuse à Digne-les-Bains. La Via Ferrata de la ville propose 3 parcours de difficultés allant de AD+ à D. Cette matinée sportive sera suivie d'une après-midi détente au Spa Thermal. Vous aurez droit à un soin signature Sothys « Nutri-Délassant Athlétique » permettant de tonifier et de réconforter la peau après la pratique sportive. Puis direction l'espace aqualudique. Finissez votre expérience par un passage dans nos différents bassins d'eau froide, tempérée ou chaude.

Jour 2 : Matinée randonnée au départ du centre-ville de Digne-les-Bains. Une escapade en pleine nature vous attend afin de découvrir trois anciennes chapelles aux panoramas incroyables. L'après-midi, place au repos avec un retour au Spa Thermal.

WEEK-END NATURE AU CŒUR DE L'UNESCO GÉOPARC DE HAUTE PROVENCE !

Jour 1 : Pour un premier jour, vous avez le choix entre une matinée randonnée ou un circuit en voiture à la découverte de sites géologiques. L'après-midi, place au Spa Thermal pour une "Escapade Détente". Cette formule propose un bain bouillonnant à l'eau thermale, un massage personnalisé ou soin du visage de 60'. Profitez ensuite d'un accès à l'espace aqualudique pour finir la journée sous le signe du calme et de la sérénité.

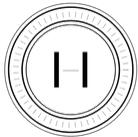
Jour 2 : Découvrez tous les secrets du Musée Promenade de Digne-les-Bains. Ce dernier propose une véritable plongée dans le temps qui mettra en éveil tous vos sens ! L'après-midi retour au Spa Thermal afin de finir le week-end en beauté.

À partir de 125€ par personne (Escapade détente + 2 entrées demi-journée à l'espace aqualudique).



DIGNE-LES-BAINS

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Lors de vos différentes balades, n'hésitez pas à presser le pas pour vous adonner à la marche rapide. Très utile pour brûler des calories, cette pratique vient tester votre endurance, au même titre que le vélo, la course à pied ou la corde à sauter. Elle permet d'utiliser tous les muscles du corps mais mobilise également les capacités cardiovasculaires, pulmonaires, musculaires et mentales. Généralement, on établit la vitesse moyenne d'une marche rapide entre 5 et 7km/h. Mais le principal finalement, c'est que chacun donne le meilleur de lui-même sans s'épuiser pour autant. À bon entendeur !

BAGNOLES DE L'ORNE

Direction la Normandie et plus spécifiquement à Bagnoles de l'Orne, une ville d'eau où le calme et la verdure règnent en maître. Riche d'une eau singulière et thérapeutique, chargée de multiples vertus, la commune offre à ses visiteurs un spa exceptionnel où sont prodigués des soins à base d'actifs de pomme. Une échappée en pleine nature, qui vous offre une véritable parenthèse d'oxygénation. Mais ce n'est pas sa seule qualité ! Bagnoles de l'Orne vous réserve également une multitude d'activités à réaliser en solo, en duo ou bien en famille comme de belles balades à pied ou en vélo au cœur de plus de 7000 hectares de forêt. Ça vous tente ? On y va !

LES DIFFERENTES FORMULES

UN WEEK-END CHEZ UN ÉTOILÉ MICHELIN

Laissez-vous emporter par le charme du Manoir du Lys, étoilé Michelin depuis plus de 20 ans. Situé au cœur de la forêt d'Andaine, cet élégant hôtel restaurant va vous séduire par son charme au coeur de la campagne normande. Au programme ? 1 nuit en chambre double élégante au Manoir du Lys (avec accueil mignardises. 2 petits déjeuners buffet ou en chambre). 2 Menus "Entrée, Plat, Dessert" (hors boissons) concoctés par Franck Quinton.

À partir de 385 € pour 2 Personnes.

SEMAINE ANTI-STRESS ET DÉCOMPRESSION

Si la pression du quotidien vous donne envie de vous réserver une semaine de calme, Explore France a ce qu'il vous faut. Au programme : 6 nuits à la résidence b'o cottage****, 5 demi-journées de soins au spa thermal et demi-pension offerte. • 4 bains hydromassants ou apaisants • 3 applications d'argile relaxante et décontracturante du dos • 1 douche générale au jet • 2 douches sous marine drainantes • 2 douches sous affusion • 3 soins parmi 1 séance de lit massant (hydrojet) ou 1 séance de lit de flottaison (plénitude) ou 1 séance de respiration profonde en fauteuil semi-allongé (O2 Chair). + accès aux activités libres du spa thermal : sauna, vaporarium, bassin d'eau thermale, couloir de marche, tisanerie et salles de repos.

À partir de 1224€ pour 2 personnes avec soins.

SÉJOUR ITINÉRANT TRAIL

Partez à la découverte de Bagnoles de l'Orne à travers une itinérance Trail entièrement organisée. Ce séjour vous permettra de rallier le Mont Saint Michel par des chemins de traverse, en dehors des grands flux touristiques et avec la satisfaction de l'effort réalisé. En empruntant exclusivement le sentier GR22, ce séjour propose un itinéraire de 7 jours / 6 nuits soit 160 km.

Les réservations des hébergements, repas, transports des bagages et navette retour sont entièrement pris en charge.

À partir de 750 € par personne pour 7 jours/ 6 nuits - Séjour d'une semaine.

ECHAPPÉE « DETOX OXYGÈNE »

Détendez-vous et oxygénéz vous en optant pour une échappée aussi bonne pour le corps que pour l'esprit. Au programme : 5 demi-journées de soins avec : • 4 bains hydromassants ou apaisants • 2 applications d'argile relaxante et décontractante du dos • 1 séance de Pei-Kneipp • 1 gommage du corps à la Pâte de Fruits Poméol • 1 enveloppement Hydro Tonic menthe fraîche jambes lourdes • 1 massage délicieusement nonchalant • 1 massage sur mesure • 1 massage sous affusion d'eau minérale naturelle • 1 soin visage coup d'éclat • 2 douches générales au jet • 1 marche oxygénante en forêt • 3 soins parmi (en fonction des disponibilités) : 1 séance de lit massant (hydrojet) ou 1 séance de lit de flottaison (plénitude) ou 1 séance de respiration profonde en fauteuil semi-allongé (O2 Chair) + 1 smoothie detox par jour + accès aux activités libres du spa thermal. Dates d'arrivée : 05/03, 12/03, 09/04, 07/05, 08/10, 05/11.

SÉJOUR BIEN-ÊTRE AVEC PAUSE CITRON

Pour prendre soin de soi à 360°, réservez-vous tout un week-end avec la compagnie d'une coach sur-mesure : Jenny du concept Pause Citron. Mélangez une bonne dose de sport, de Pilates, une cuillerée de méditation et de tops astuces, un zeste de bonne humeur. Et profitez de ses connaissances et de sa bienveillance pour prendre du plaisir à challenger votre corps.

À partir de 420€ par personne - 3 jours /2 nuits.

LES DIFFERENTES FORMULES

WEEK-END CHAMPIGNONS. LA SIGNATURE DU MANOIR DU LYS

Un week-end dédié aux champignons ça vous dit ? Oui l'idée paraît un peu saugrenue mais au Manoir du Lys, c'est une véritable tradition ! De quoi offrir un cadeau original ! Découvrez le programme :

Vendredi : Dîner - 3 plats (Hors boissons) + Hébergement

Samedi : Petit déjeuner à partir de 7h30 + 9h15 : Visite du marché de Bagnoles de l'Orne + Cours de cuisine donné par le Chef étoilé Franck Quinton +12h30 : Déjeuner - 3 plats (Boissons comprises) + 14h30 : Départ en forêt d'Andaines à la cueillette des champignons, accompagné d'un mycologue + En fin d'après-midi : Classement des différentes espèces recueillies, discussions ... suivi d'un apéritif + Dîner - Menu Dégustation 5 plats (Hors boissons) + Hébergement

Dimanche : Petit déjeuner à partir de 7h30 + 9h30 : Départ pour une nouvelle cueillette en forêt d'Andaines + Déjeuner : Plat-Dessert (Boissons comprises), en table d'hôtes avec tous les autres participants

À partir de 1170€ pour 2 personnes - valable pour vendredi - samedi - dimanche, de fin septembre à début novembre.

UNE SEMAINE COUP DE CŒUR « DETOX »

Une semaine placée sous le signe du bien-être et du soin à soi, voilà ce qui vous attend au coeur de ce programme « detox ». Au menu : 6 nuits à la résidence b'o cottage****, 5 demi-journées de soins au spa thermal et demi-pension offerte. Echappée Detox : • 4 bains hydromassants ou apaisants • 2 applications d'argile relaxante et décontracturante du dos • 1 séance de Pei-Kneipp • 1 gommage du corps à la Pâte de Fruits Poméol • 1 enveloppement Hydro Tonic menthe fraîche jambes lourdes • 1 massage délicieusement nonchalant • 1 massage sur mesure • 1 massage sous affusion d'eau minérale naturelle • 1 soin visage coup d'éclat • 2 douches générales au jet • 1 marche oxygénante en forêt • 3 soins parmi (en fonction des disponibilités) : 1 séance de lit massant (hydrojet) ou 1 séance de lit de flottaison (plénitude) ou 1 séance de respiration profonde en fauteuil semi-allongé (O2 Chair) + 1 smoothie detox par jour + accès aux activités libres du spa thermal : sauna, vaporarium, bassin d'eau thermale, couloir de marche, tisanerie et salles de repos. Dates d'arrivée : 05/03, 12/03, 09/04, 07/05, 08/10, 05/11.

Semaine coup de cœur "Detox" avec demi-pension offerte + marche oxygénante en forêt à partir de 1353€ - Prix pour 2 personnes avec soins : à partir de 1824€.

LE SAUT DU CAPUCIN

Un week-end de détente dans une demeure Belle Epoque avec Spa et Piscine, que demander de plus ? Dans l'hôtel du Roc au Chien, vous serez très bien accueilli sans vous sentir oppressé car ce dernier ne comporte que 34 chambres. Situé à 20 mètres des thermes, du lac et du Casino, il dispose également d'un espace bien-être privatif Apaizoni que vous pouvez réserver en option. 1h30 de soins relaxants associés à de la luminothérapie, un sauna infrarouge et une table de massage à hydrojets. À partir de 182€.

SÉJOUR INSTANT ZEN

À l'hôtel Spa du Béryl*** situé face au lac de Bagnoles de l'Orne, tout proche du Casino, venez vous détendre et profiter de tous les plaisirs qu'un lieu de cette envergure a à vous offrir. Cette offre pour deux personnes comprend : - La nuit en chambre double - Le petit déjeuner continental - Les peignoirs et tongs dans votre chambre à votre arrivée - Un modelage une zone 20 min par personne. À partir de 191€ pour deux personnes.

WEEK-END "PARCOURS RESSOURCANT"

N'hésitez pas à venir vous ressourcer et recharger vos batteries au sein de la résidence b'o cottage****. Détendez-vous grâce à un parcours ressourçant composé de 3 soins : • 1 bain sur mesure, hydromassant ou apaisant • 1 application d'argile relaxante et décontracturante du dos • 1 douche générale au jet ou 1 douche sous affusion + accès aux activités libres du spa thermal : sauna, vaporarium, bassin d'eau thermale, couloir de marche, tisanerie et salles de repos.

À partir de 152€ un week-end de 2 jours/1 nuit avec petit déjeuner et le "parcours ressourçant" 3 soins.



BAGNOLES DE L'ORNE

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Pour que ces séjours ressourçant au cœur de la Normandie puissent porter leurs fruits, n'hésitez pas à compléter les offres évoquées avec de la méditation en pleine conscience. Cette activité aide à développer notre concentration mais aussi à s'apaiser. Pour ce faire installez-vous en position lotus, laissez vos yeux à demi ouverts et fixez un point. Prenez des inspirations profondes. Concentrez-vous sur votre souffle et maintenez votre attention dans le moment présent. Laissez aller les pensées, les sensations, les sentiments mais ne les jugez pas ! Observez tout ce que votre corps ressent. De votre circulation du sang, au siflement de vos oreilles en passant par le bruit de votre propre respiration... Ancrez-vous pleinement.

CAMBO-LES-BAINS

Direction les Pyrénées, à quelques kilomètres de la côte où se niche la jolie bourgade de Cambo-les-Bains. Un lieu où cohabitent nature, culture, histoire et traditions. Mais c'est également une cité d'eau et de bien-être qui pérennise au Pays basque depuis l'Antiquité ! Véritable concentré de soins, les courts séjours thermaux ou les programmes beauté sur-mesure constituent une parenthèse idéale pour se détendre en toute sérénité dans un établissement de référence. Mais Cambo-les-Bains est également une ville d'histoire au patrimoine riche et aux paysages surprenants. Une ville de tous les possibles qui pourra accueillir balades familiales, randonnées, sports d'eaux vives, mais qui régalerá également vos papilles ! Qui dit mieux ?

LES DIFFERENTES FORMULES

BREAK GOURMAND ET BIEN ÊTRE AU PAYS BASQUE POUR BOOSTER VOTRE MORAL

S'il est un endroit où gastronomie rime avec bien-être, c'est bien le Pays basque... et plus particulièrement Cambo-les-Bains !

Jour 1 : Pour débuter ce séjour 100% gourmand, partez à la découverte de la Ferme Agerria à Saint-Martin-d'Arberoue. Au cours de votre visite, vous aurez la possibilité de déguster des bons produits fermiers et d'en apprendre plus sur le métier d'éleveur de brebis laitières et de porcs basques. Après un repas bien mérité, ne manquez pas la Chocolaterie Puyodebat !

La maison Puyodebat vous partage avec passion et amour les secrets de cet aliment à travers des dégustations gourmandes autour de produits fabriqués sur place de manière artisanale. Pour finir votre journée, rendez-vous aux thermes. Dans ce lieu, tout se prête à la sérénité et à la relaxation, alors profitez de cette parenthèse bien être pour prendre soin de vous !

Jour 2 : Après une nuit de sommeil réparatrice, direction Espelette où vous pourrez visiter l'Atelier du piment. Du champ jusqu'à la dégustation, en passant par les différentes étapes de production... Vous saurez tout sur cette épice basque.

Pour terminer votre séjour, baladez-vous à la Colline de la Bergerie, un espace naturel de 17,5 hectares, situé sur les hauteurs de Cambo-les-Bains. Un moment nature pour contempler les sommets basques.

RENDEZ-VOUS EN TERRES BASQUES POUR UN SÉJOUR SPORTIF ET BIEN-ÊTRE !

Vous êtes amateur de Trail et/ou de VTT ? Ce séjour de 2 jours et 1 nuit ou de 3 jours et 2 nuits au départ de Cambo-les-Bains est fait pour vous !

Jour 1 : Au programme de ce premier jour : sport et récupération 100% nature. Commencez en prenant la direction d'Itxassou, joli village à l'authenticité préservée et à l'offre de randonnées variées, situé à quelques kilomètres de Cambo !

Après l'effort, le réconfort ! Et on a le lieu tout indiqué pour ça : les Thermes de Cambo-les-Bains. Massage, bain reminéralisant, lit hydromassant, musicothérapie... Choisissez votre programme en fonction de vos envies ! Seule prérogative : vous prélasser et ne penser à rien !

Jour 2 : Direction Espelette pour une deuxième journée de Trail ou de VTT. Destiné aux sportifs avertis, le Circuit de la Montagne vous permettra de découvrir une zone montagneuse aux multiples curiosités. Une fois le sommet gravi, la vue sur le Labourd est surprenante. Si vous avez opté pour un séjour de 3 jours, n'hésitez pas à profiter à nouveau des installations thermales pour offrir à votre corps le repos qu'il mérite.

UNE PARENTHÈSE 100% DÉCONNEXION AU PAYS BASQUE !

Jour 1 : Vous vous sentez oppressé et le bruit de la ville a tendance à vous fatiguer ? Et si vous profitiez d'un court séjour dans la station d'eau et de bien-être de Cambo-les-Bains ? Vous pourrez ainsi commencer votre voyage par une randonnée découverte de la petite commune d'Ainhoa, classée plus beau village de France. Après avoir bien marché, place au bien-être ! Profitez ainsi de l'établissement thermal de Cambo-les-Bains pour vous détendre et faire le vide. Ce dernier est d'ailleurs muni d'un parc, véritable jardin d'Eden aux faux airs de Marrakech dans lequel il fait doux de se balader.

Jour 2 : Après avoir profité d'un bon repas gourmand et d'une nuit de sommeil réparatrice, votre seconde journée se placera sous le signe des sensations fortes avec une descente en rafting ou en hydrospeed. Après ce périple éclaboussant, profitez d'une visite de la Villa Arnaga vous plongeant au cœur de la Belle époque, en compagnie d'Edmond Rostand et de son épouse Rosemonde. Lorsque le départ à sonné, n'oubliez pas de rentrer avec quelques produits souvenir comme du bon pain Herriko, accompagné de quelques tranches généreuses de jambon de Bayonne et de fromage de brebis ou encore un gâteau basque...

SE RETROUVER LE TEMPS D'UN WEEK-END RESSOURÇANT AU PAYS BASQUE

Enlevez les notifications de votre téléphone et déconnectez complètement.

Jour 1 : Pour bien commencer votre journée, prenez un peu de hauteur et un grand bol d'air frais dans nos montagnes, sur l'une des nombreuses randonnées du Pays basque : des balades de niveaux et durées différentes, pour randonneurs chevronnés ou débutants !

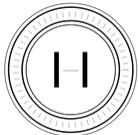
Ensuite, direction les Thermes de Cambo-les-Bains pour une pause bien méritée sous le signe de l'apaisement. Là-bas, vous pourrez choisir votre massage et vos soins thermaux parmi différents programmes revitalisants qui conviendront à vos besoins.

Jour 2 : En cette deuxième journée, plongez dans une autre époque en découvrant la Villa Arnaga ! Si vous ne la connaissez pas encore, sachez que vous vous apprêtez à pousser les portes de la somptueuse demeure du poète et dramaturge Edmond Rostand. Après cette petite incursion, enfourchez un vélo électrique pour partir à la découverte des villages basques ! N'hésitez pas à marquer quelques haltes bien méritées chez des producteurs locaux, en commençant par la Chocolaterie Musée Puyodebat à Cambo-les-Bains. Vous y serez émerveillés par leur savoir-faire centenaire et par la sublime odeur de chocolat qui y règne. D'ailleurs, vous pourrez en déguster et même en glisser dans vos valises pour garder de ce séjour un souvenir gourmand.



CAMBO - LES - BAINS

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Si vous avez pleinement profité de tout ce que Cambo-les-Bains et plus largement la Côte basque ont à vous offrir, il se pourrait que la gourmandise ait régné en maître pendant votre séjour. Un petit conseil : ne vous culpabilisez pas ! Si c'est d'ores et déjà le cas, n'hésitez pas à prendre un morceau de papier et un stylo et à écrire une lettre de réconciliation à votre corps. Vous n'avez pas de quoi coucher ce que vous ressentez sur le papier ? Aucun problème, cet exercice peut également s'effectuer à voix haute ou basse. Demandez-lui pardon si vous l'avez malmené, dites-lui des mots d'amour aussi et surtout, essayez de vous adresser à lui avec douceur.

Après tout, c'est votre machine, et elle mérite votre respect !

NANCY

Nancy, ville du Grand-Est, est célèbre pour sa place Stanislas, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, et son patrimoine Art nouveau. Mais pas seulement ! Elle s'affirme également comme une destination de bien-être, notamment, grâce au complexe Nancy Thermal, ouvert au printemps 2023. Ce dernier se situe au cœur de la ville, permettant ainsi de proposer aux visiteurs une offre complémentaire à la culture et au cyclotourisme. Vous pourrez vous baigner dans ses bassins intérieurs et extérieurs, équipés de jets hydromassants, de cols de cygne et de lits à bulles... Bref, vous y trouverez de quoi vous détendre pour de bon ! Vous partez quand ?

LES DIFFERENTES FORMULES

PLAISIRS ET GOURMANDISE À NANCY

Envie de goûter aux spécialités nancéiennes ? Explore France vous a réservé un circuit gourmand et passionnant visant à découvrir l'inventivité des pâtissiers confiseurs qui ont bâti le patrimoine gastronomique de cette métropole de l'est. Vous allez pouvoir y déguster des spécialités réunies sous la marque Nancy Passions Sucrées, comme la Bergamote, le Macaron de Nancy, le Baba au rhum, la Duchesse ou encore le « Tout Nancy », une création de la fameuse Brasserie L'Excelsior...

WEEK-END SPORTIF ET BIEN-ÊTRE À NANCY

Jour 1 : Dès votre arrivée, le complexe Nancy Thermal vous attend pour un début de week-end placé sous le signe de la détente. Ce centre de bien-être comprend un pôle aqua ludique et sportif. Après avoir bien profité de cet instant de self-care, rejoignez le centre historique de Nancy. N'hésitez pas à faire une pause place Saint-Epvre pour vous rafraîchir en terrasse tout en admirant la magnifique façade néo-gothique de la basilique du même nom. En soirée, profitez d'une séance de karting à Oberlin.

Jour 2 : Qui dit jour 2 dit street workout dans le Parc de la Pépinière encadré par un coach sportif professionnel. Après avoir bien transpiré, retour au centre de bien-être. Profitez cette fois-ci des espaces de détente avant de vous rendre à Pulnoy pour déjeuner au restaurant du Golf et d'entamer une séance d'initiation. Pour dîner, dirigez-vous rue des Maréchaux, et faites-vous plaisir dans l'un de ses restaurants. Enfin, sachez que les rives de la Meurthe accueillent de nombreux spectacles dont vous pouvez profiter. Ce serait dommage de rater ça !

WEEK-END VÉLO ET BIEN-ÊTRE À NANCY

Découvrir Nancy et ses alentours à vélo ? Voilà une belle idée. Une fois rentrés, profitez d'une matinée ensoleillée pour prendre part à une séance de yoga puis passez un moment bien-être et Spa à Nancy Thermal. S'il vous reste encore un peu d'énergie prenez votre vélos et partez découvrir les territoires qui bordent la Boucle de la Moselle.

UNE BULLE D'AMOUR À DEUX

Cultivez le romantisme au cœur de Nancy, le temps d'un week-end.

Profitez avec votre moitié des soins relaxants à Nancy Thermal, avec un accès à l'espace Wellness. De quoi passer des moments inoubliables.

Jour 1 : Posez vos valises à la Maison de Myon avant d'aller prendre un petit déjeuner au Grand Café Foy, place Stanislas. Cet endroit est idéal pour capter l'esprit de la ville tout en profitant des rayons du soleil. Si le cœur vous en dit, partez visiter le musée de l'Ecole de Nancy et finissez votre douce matinée en déjeunant au restaurant Le Jardin des Thermes, qui propose une cuisine française et chaleureuse. Plongez ensuite dans une bulle de bien-être à l'espace Wellness de Nancy Thermal. Et pour compléter cette offre, un dîner du chef étoilé Charles Coulombeau sous les étoiles de La Maison dans la Parc vous attend avant de vous endormir dans votre maison d'hôtes.

Jour 2 : Brunchez en plein centre-ville puis partez à la découverte des roses romantiques du Jardin Botanique Jean-Marie Pelt. Un apéro rue de la Primatiale au bar L'Echanson vous attendra avant un dîner place Stanislas.

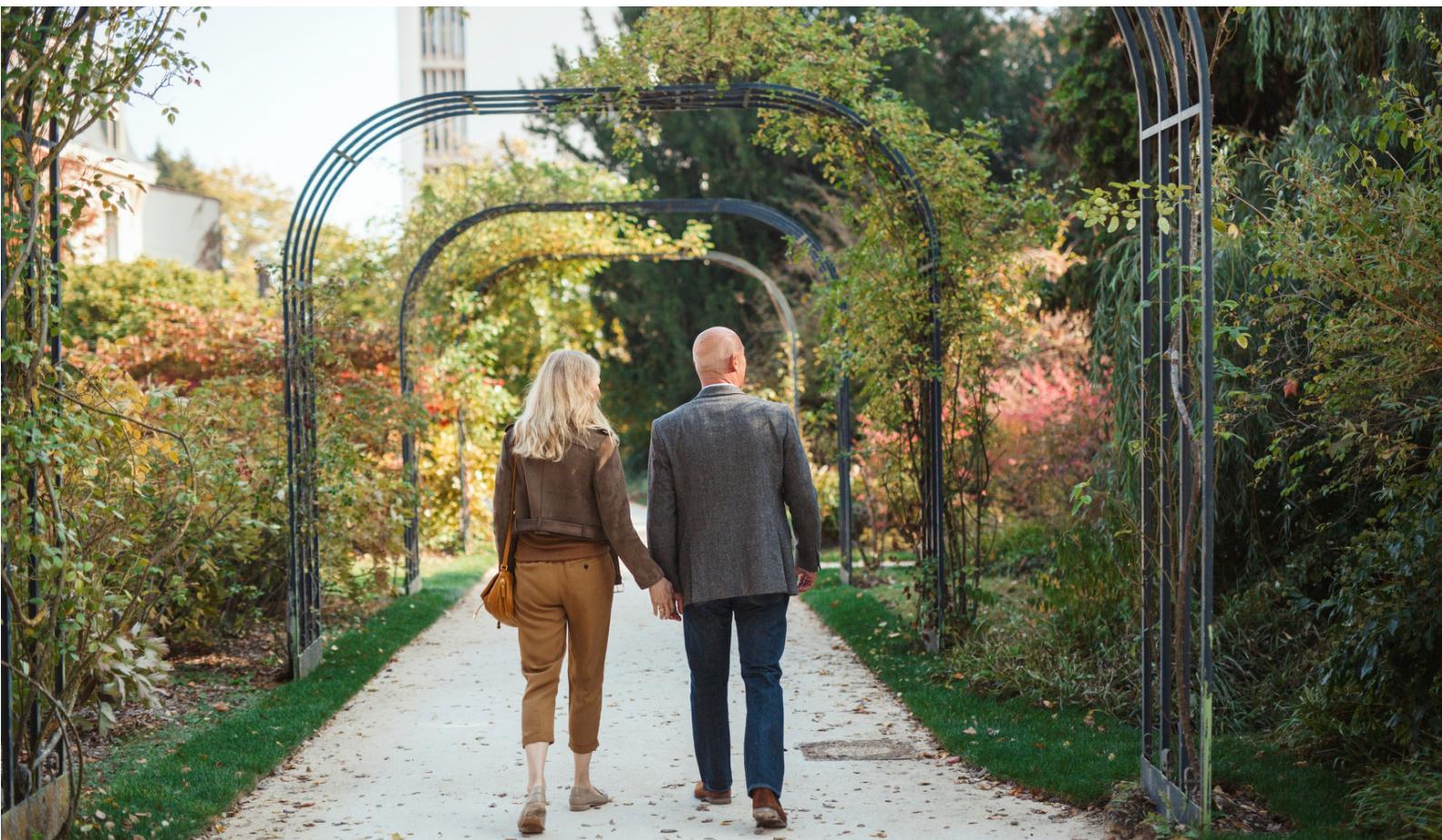
À partir de 350€. 1 jour et 2 nuits pour 2 personnes. Le tarif comprend : une chambre double avec petit déjeuner + 2 pass adultes Wellness à Nancy Thermal + 1 Nancy CityPass Duo 48 h comprenant l'accès gratuit à tous les sites touristiques et musées de la métropole, une visite guidée, un audioguide, une visite en petit train touristique.

SÉJOUR BIEN-ÊTRE ET SOINS ENTRE COPINES

Partir en week-end entre copines à Nancy semble être une idée saugrenue et pourtant ! Cet endroit dispose de tous les atouts pour passer un moment unique. De sa culture à son centre de bien-être. Vous allez pouvoir explorer cette ville dans toute sa pluralité.

Jour 1: Pour commencer votre journée, rendez-vous à l'Office du Tourisme métropolitain pour récupérer votre Nancy CityPass. et être séduites par l'ArtyShop, une boutique dédiée aux créateurs-artisans de la Métropole du Grand Nancy. Pour le déjeuner, régalez-vous de produits frais au restaurant Le Bistronomie, avant de découvrir la ville munies d'audio-guides. Rendez-vous ensuite à L'Echanson pour un apéritif et terminez votre journée par un dîner chez Vins et Tartines avec au programme, une rencontre avec une sommelière qui vous aidera à choisir le meilleur cru qui accompagnera votre repas. Le plus difficile sera de vous mettre d'accord...

Jour 2: Le lendemain matin, rendez-vous au spa à Nancy Thermal pour profiter d'une séance de relaxation intense. Une fois vos batteries rechargées, partez à pied visiter le musée de l'Ecole de Nancy et la Villa Majorelle, qui se situent à deux pas du site thermal. Terminez la soirée en dinant chez Mamie branchée, un bar-restaurant qui rend hommage à l'ambiance des années 80 situé à deux pas de la place Stanislas.



NANCY

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Avant de quitter la région, rendez-vous à l'Office de tourisme du Grand Nancy, place Stanislas, pour vous procurer des produits bien-être et artisanaux et prolonger l'expérience nancéienne une fois de retour chez vous.

Découvrez une sélection de produits confectionnés par les artisans d'art de la Métropole du Grand Nancy regorgeant de savoir-faire authentiques : bougies végétales artisanales à la bergamote, savons à froid pour une meilleure hydratation de la peau, parfums de la Maison de la Mirabelle...

En choisissant ces produits locaux, vous pourrez prolonger l'expérience de votre voyage et vous rappeler des moments passés à Nancy, mais aussi contribuer à soutenir l'artisanat local et à préserver le savoir-faire traditionnel de la région.

CAZAUBON BARBOTAN-LES-THERMES

Si vous ne connaissez pas encore Cazaubon, sachez que ce lieu en plein cœur de la Gascogne, va devenir votre coup de cœur le temps d'un séjour. Et pour cause : ce petit village typique dispose d'une vue imprenable sur les Pyrénées. Il conviendra parfaitement à vos envies de calme et de repos, mais peut également être le théâtre d'animations tout au long de l'année. Barbotan-les-thermes, lieu-dit de la commune de Cazaubon, est d'ailleurs une ville d'eau et de bien-être très renommée, spécialisée en rhumatologie et en phlébologie. Un endroit où douceur et volupté sont évidemment de mise. Après votre soin, vous pourrez profiter de faire une belle promenade au parc botanique Adrien Barthélémy afin d'offrir à votre corps l'occasion de s'oxygénier et de profiter de la lumière bienfaisante du soleil. Vous pourrez y découvrir des variétés de fleurs encore inconnues et vous émerveiller de ce paysage coloré.

LES DIFFERENTES FORMULES

SÉJOUR WELLNESS EN PLEIN COEUR DE LA GASCOGNE

Un week-end avec la personne de votre choix hors des tracas du quotidien et des obligations, ça vous dirait ? Alors faites vos valises et embarquez pour la Gascogne afin de profiter pleinement d'un séjour placé sous le signe du bien-être, de la détente et surtout du soin à soi. Dans ce lieu hors du temps, séjournez dans un très bel hôtel 3 étoiles en pension complète et délectez-vous d'un accès au SPA de 2 heures pour faire un vrai break. Piscine, jacuzzi, hammam... Vous trouverez dans ce lieu de bien-être, toutes les clés pour vous détendre et déconnecter de votre quotidien. Evidemment, si le cœur vous en dit, vous pourrez également planifier un massage ou un gommage du corps, en supplément.

Après ce séjour, ponctué de balades en plein air, de (longues) siestes et de self-care, les compteurs seront remis à zéro et vous pourrez reprendre votre semaine reposé et revigoré. Comme si vos batteries avaient été entièrement rechargées. À partir de 195€ par personne.

DÉCOUVERTE EN FAMILLE DE LA GASCOGNE

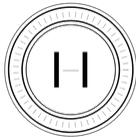
Si vous souhaitez découvrir la Gascogne en famille, la formule week-end pour 4 personnes est faite pour vous. Au programme de ce séjour sous le signe de la fédération : passer deux nuits dans une vraie tente canadienne ou dans un chalet évason à Hutttopia au bord du lac de l'Uby situé en plein pays d'Armagnac. Là-bas, vous pourrez vous délecter de la nature à perte de vue (directement accessible de votre terrasse), et même prendre un petit bain si le cœur vous en dit et si les températures le permettent ! Si vous aimez l'eau, vous aurez d'ailleurs largement le choix pour en profiter ! Le lac est accessible et la piscine de la résidence pourra également vous accueillir pour faire un petit plongeon.

Vous aurez ainsi l'occasion de découvrir une vie sauvage exceptionnelle tout en vous immergeant totalement dans un quotidien en pleine nature. Dans cette résidence très sécurisée, les enfants peuvent s'amuser les uns avec les autres et profiter d'une vraie parenthèse riche et instructive. Cette dernière leur permettra de découvrir un territoire considéré comme le coeur historique du sud-ouest. Et vous offrira donc de beaux souvenirs à partager en famille ! À partir de 155€ par personne.



CAZABON

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Avant votre séjour au Spa ou votre première baignade dans le lac, prenez 10 minutes de votre temps pour vous adonner au brossage à sec (également appelé brossage lymphatique). Cette méthode permet de drainer la lymphe, de booster la microcirculation du sang et de tonifier la peau, le tout, en vous redonnant de l'énergie pour toute la journée. Rassurez-vous, la procédure est très simple. Il suffit de vous armer d'une brosse prévue à cet effet et de démarrer le brossage par les pieds en remontant progressivement sur les parties supérieures de votre corps jusqu'au cou. Si la peau devient rapidement rouge, ne vous inquiétez pas, cette dernière n'est pas abîmée car la brosse est faite pour la préserver. La peau réagit simplement au brossage vivifiant et le sang commence à affluer plus facilement.

[EN PARTENARIAT AVEC EXPLOREFRANCE](#)

ENGHIEN-LES-BAINS

Avec son lac, son architecture typique, ses thermes et son Casino... Enghien-les-Bains est une ville douce aux multiples attractions à deux pas de Paris. Un véritable îlot de self-care où le temps semble avoir suspendu son cours afin de permettre à ses voyageurs de se déconnecter lors d'un week-end ou d'une escapade furtive. Profitez-en donc pour vous balader en pleine conscience autour du lac, pour admirer un patrimoine architectural témoignant de l'histoire de la ville ou encore pour prendre soin de vous et vous ressourcer dans cette ville d'eau et de bien-être, unique en Île-de-France. Passer du temps à Enghien-les-Bains, c'est aussi s'émerveiller devant un spectacle, un concert ou une exposition dans l'un des nombreux sites culturels de la ville. C'est assister à une course de chevaux à l'hippodrome d'Enghien-Soisy ou passer un bon moment devant les machines à sous au sein de son Casino mythique...

LES DIFFERENTES FORMULES

UNE ESCAPADE DÉTENTE POUR LÂCHER PRISE

Se faire dorloter dans le cocon épuré et silencieux d'un spa.... Voilà le programme de cette escapade détente à Enghien-les-Bains. Dans ce lieu très proche de Paris, la relaxation est de mise et vous vous sentirez loin des sentiers battus. Succombez au prestige de ses soins et massages naturels à base de produits d'exception signés Thémaé et Codage. Ces derniers, sont pratiqués dans chacune des 24 cabines disponibles dans le spa. Réflexologie plantaire, gommage du corps, soin visage coup d'éclat, bain hydromassant, modelage Californien, hammam... Voilà quelques-uns des soins proposés dans ce temple du bien-être où prendre soin de soi est un véritable crédo.

Afin de vous proposer l'expérience la plus complète qui soit, une piscine magnifique ainsi qu'une salle de sport viennent compléter l'offre holistique de ce lieu d'exception où le temps semble s'être arrêté. De quoi se délasser tout en prenant soin de son corps mais aussi de son esprit... À quelques kilomètres seulement de la capitale fourmillante. À partir de 299€ la nuit, petits-déjeuners, accès au Spa et 1 soin visage ou corps inclus (réservé aux personnes majeures).

UN WEEK-END DE FUN ET DE JEU À 2, EN FAMILLE OU ENTRE AMIS

L'atmosphère feutrée d'une salle de casino, ses lumières étincelantes, l'éternel « rien ne va plus » qui retient et laisse derrière lui le frisson d'un peut-être, le temps qui s'arrête... Voilà le programme sans concession qui vous attend avec ce week-end en famille (mais réservé au plus de 18 ans) ou entre amis au casino culte d'Enghien-les-Bains. Pendant deux jours, redécouvrez les rouages d'un lieu de jeu synonyme de fête et n'hésitez pas à vous arrêter le temps d'une balade sur le bord du lac qui jonche le Casino. Profitez-en pour manger une glace, faire un peu de shopping dans son joli centre-ville et délectez-vous d'un bain de soleil bien mérité avant de retourner à la roulette et au black-jack. En famille, en couple ou entre amis... L'expérience est dans tous les cas particulièrement attrayante et divertissante. La seule prérogative de votre séjour sera de connaître ou d'apprendre les règles de chaque jeu auquel vous allez participer tout en n'oubliant pas de toujours jouer ce que vous pouvez vous permettre de perdre. Et lorsque le moment de quitter le Casino aura sonné, la ville Enghien-les-Bains vous attendra pour une dernière balade en son sein avant la fin de votre escapade amusante. Vous allez en garder un souvenir imprenable. À partir de 209€ la nuit, les petits-déjeuners, accès au Casino, 2 coupes de Champagne et 30€ de ticket de jeu inclus.



ENGHIEN-LES-BAINS

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Lorsque vous serez à Enghien-les-Bains, n'hésitez pas à vous balader le long du lac et profitez de ces instants pour vous détendre et prendre soin de vous. Cette bulle de bien-être aux portes de Paris, vous offrira le décor idéal pour bouger, marcher, pratiquer une activité physique : la recette gagnante bien-être et santé ! En effet, les bénéfices de l'activité physique sont nombreux et garantissent un « mieux vivre » au quotidien et un « mieux vieillir » pour demain. Déambuler et se promener à Enghien-les-Bains sera un véritable instant de plaisir, de total dépaysement et de bien-être.

SAINT-AMAND-LES-EAUX

À mi-chemin entre Lille et Valenciennes se trouve la commune de Saint-Amand-les-Eaux. Située au cœur du Parc naturel régional Scarpe-Escaut, cette ville d'eau et de bien-être a placé la santé au cœur de ses préoccupations. Réputée pour son eau minérale bienfaitrice, elle a ainsi créé un endroit spécialisé dans le traitement des rhumatismes, des voies respiratoires et dans récupération post-opératoire des patients souffrant d'un cancer du sein. Et ça n'est pas sa seule force puisque Saint-Amand-les-Eaux borde également la magnifique forêt domaniale de Raismes-Saint-Amand-Wallers et le site minier d'Arenberg inscrit au Patrimoine Mondial de l'Unesco. Une parenthèse culturelle et relaxante où vous pourrez venir chercher la sérénité dont vous avez besoin pour vous ressourcer.

LES DIFFERENTES FORMULES

UN SÉJOUR ENTRE BIEN-ÊTRE ET GOURMANDISE

Venez profiter de l'eau minérale bienfaisante de Saint-Amand-les-Eaux et choisissez à la carte le forfait bien-être et santé qui correspond à la fois à vos envies mais aussi à vos besoins.

Si vous êtes gourmand et aimez vous faire plaisir, testez la cuisine authentique en saveurs du restaurant Le Kursaal, situé à deux pas des thermes de Saint-Amand-les-Eaux. Ce dernier propose une carte de qualité, ponctuée de plats faits avec amour mais surtout de produits 100% locaux.

À 16h, partez découvrir le très cosy salon de thé Cakes by Chris à Saint-Amand-les-Eaux si vous avez envie d'une petite douceur. Ouvert tous les après-midis, ce lieu vous propose des cafés et thés du monde, du chocolat et des pâtisseries. Vous pourrez même participer à des ateliers cooking pour réaliser le gâteau de vos rêves. À partir de 76€ par personne pour le tarif d'entrée d'une formule soins aux Thermes de Saint-Amand-les-Eaux et à partir de 50€ pour les ateliers cooking proposés.

PRENDRE SOIN DE SOI ET RESPIRER LE GRAND AIR

Prenez un peu de temps pour vous, en couple ou en famille et profitez d'un moment de détente unique aux Thermes de Saint-Amand-les-Eaux. Sélectionnez ainsi le forfait d'activités, de séances bien-être et santé dont vous avez besoin pour faire de ces moments de relaxation, un loisir à part entière.

Une fois terminé c'est le moment de passer aux choses sérieuses. Et quand on parle de sérieux, on fait évidemment référence aux activités de plein air ! Mettez vos baskets et accrochez-vous : direction Pure Aventure pour une session accrobranche dont vous allez vous souvenir !

Vous avez envie de continuer à prendre l'air ? Le Parc Loisirs et Nature de La Porte du Hainaut à Raismes n'est pas très loin. Ce superbe endroit, situé en lisière de la forêt domaniale, offre un cadre idéal pour s'adonner à de nombreuses activités allant du bateau à pédales à la tyrolienne en passant par le mini-golf, le disc golf, le kart et la rosalie !

Si vous voulez voir la mer, prenez la direction du Port fluvial de La Porte du Hainaut à Saint-Amand-les-Eaux. Là-bas, vous pouvez louer des bateaux électriques, bateaux à pédales, paddle, kayak, dragon boat, vélo et profiter du soleil.

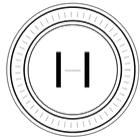
Vous n'avez pas une petite faim ? Si la réponse est oui, sachez que vous pouvez faire une pause gourmande à L'Auberge du Lièvre, auberge forestière située à Bruille-Saint-Amand, en pleine forêt domaniale. Dépaysement garanti !

Après une si longue journée, prenez un peu de repos en vous installant, le temps d'une nuit dans une des chambres d'hôtes de l'établissement La Victorine. La suite Perle avec jacuzzi et terrasse privative vous procurera détente et bien-être pour terminer votre journée en vous prélassant.



SAINT-AMAND-LES-EAUX

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Après une longue journée marquée par les activités, arrêtez le temps en vous réservant 5 à 10 minutes pour prendre soin de votre peau. Double nettoyage, exfoliation chimique (pour retirer les impuretés et le reste de maquillage), masque hydratant... Une fois que votre peau est parfaitement propre, passez à l'étape sérum (un concentré d'actif) et à l'huile de soin (ultra nourrissante) à appliquer en pressant la paume de vos mains sur votre visage pour une meilleure absorption.

SAINT-LARY-SOULAN

La star des Pyrénées est sans nul doute Saint-Lary-Soulan. Situé aux portes du Parc National des Pyrénées et de la réserve naturelle du Néouvielle, ce village est logé en pleine nature comme s'il n'avait pas bougé depuis des siècles. Dans ce lieu intemporel, vous pourrez faire grimper votre taux de vitamine D en buvant un café en terrasse, ou profiter des rues très agréables de la commune. Les activités outdoor que vous pouvez pratiquer sont également nombreuses : randonnée, VTT, rafting, canyoning ou encore parapente, il y en a pour tous les goûts ! Et lorsqu'il sera temps de vous reposer, vous pourrez vous baigner dans l'eau à 32°C du centre thermal. Qui dit mieux ?

LES DIFFERENTES FORMULES

DELICE DES SENS

C'est parti pour une petite pause bienfaisante le temps d'un week-end à Saint-Lary. Une escale Thermale sensorielle prémium vous attendra pour prendre soin de vous via une escale thermale sensorielle, avant de profiter d'un « gommage délice thermal » pour repartir avec la peau aussi lisse qu'un bébé. Puis les chefs de Saint-Lary et de la Vallée d'Aure vous inviteront à découvrir leur cuisine bienveillante et conviviale avant de reprendre la route plein de souvenirs en tête.

Formule avec hébergement 3 jours/2 nuits en hôtel *** + bain hydro massant, modelage aux manœuvres douces et enveloppantes sous une pluie d'eau thermale bienfaisante, douche affusion + gommage à la gelée exfoliante coco/argan enrichie en eau thermale.

VÉLO, MASSAGE ET RÉCUPÉRATION... COMME LES SPORTIFS PROFESSIONNELS

Rouler sur les cols mythiques du Tour de France et profiter de séances de récupération made in Saint-Lary ! La résidence de standing est le camp de base idéal au pied des cols, à deux pas du centre de balnéo et des commerces adaptés aux besoins des cyclistes. On prépare ces ascensions avec un road-book vers les Portet, Aspin, Hourquette d'Ancizan, Tourmalet et d'autres endroits plus secrets. En fin de journée, massages, bains, modelage... on se ressource au centre thermal avec le soin rituel pyrénéen pour une récupération tout en douceur.

Formule avec hébergement 4 jours /3 nuits en résidence de standing + 3 soins corps - 2h (Enveloppement réparateur chaud, bain hydromassant, massage deep tissue 60 min) + Modelage profond.

ZÉNITUDE ABSOLUE À SAINT-LARY

Rendez-vous dans un cocon cosy qui vous offrira de belles nuits douces, paisibles et réparatrices. Retrouvez-vous immergé dans les paysages inspirants de la Vallée d'Aure et reconnectez-vous à la nature avec une séance de yoga en plein air, doublée d'un soin spa Rituel moment à deux à partager avec la personne de votre choix. Une parenthèse zen dont on a parfois bien besoin lorsqu'on est un peu drainé par le quotidien. Formule avec hébergement 2 jours/2 nuits en hôtel + bain hydromassant et modelage équilibre du corps, un moment privilégié en duo (60 min).

WEEK-END TONIC PYRÉNÉEN

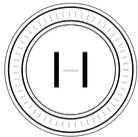
Recharger ses batteries à deux, en famille ou entre amis lors d'un week-end pyrénéen, c'est possible? La réponse est évidemment oui. Commencez par une virée dans le massif du Néouvielle, accompagné par un guide local. Retour dans la vallée pour vous relaxer dans les bains à remous et les bulles de Sensoria Rio au cœur du village. Le lendemain, retrouvez le guide pour une randonnée aquatique, dans l'un des plus beaux canyons d'Europe.

Forfait avec hébergement 2 jours/2 nuits en appartement de standing a cœur du village de Saint-Lary.



SAINT-LARY-SOULAN

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Avant de sortir et de profiter de tout ce que les Pyrénées ont à vous offrir, n'oubliez pas de prendre un petit-déjeuner qui vous permettra de gagner en énergie. Vous pouvez miser sur les classiques oeufs mollets, avocat pour les bons gras et pain complet pour les féculents... Mais vous pouvez également faire votre propre granola avant de partir. Pour ce faire c'est très simple : mélangez 280gr de flocons d'avoine à 85gr de purée d'amande, 25gr de sucre roux, 50gr de sirop d'érable, une pincée de sel, une cuillère à café de cannelle et de noix de muscade. Enfournez le tout 30 minutes sur une plaque à 150° et enjoy avec du lait ou du yaourt de coco.

LAMALOU-LES-BAINS

Êtes-vous déjà parti à la découverte des Cévennes ? Cette région gorgée de soleil accueille en son sein la charmante ville d'eau et de bien-être de Lamalou-les-Bains. Propice au repos, à la détente et à la récupération physique, cette commune propose des activités multiples telles qu'une randonnée dans la forêt des écrivains combattants, une station de golf, un musée de la Cloche et de la Sonnaille d'Hérépian ou encore une visite de son joli centre. Cerise sur le gâteau, elle dispose d'un centre thermal d'exception, qui s'est spécialisé dans le traitement des affectations neurologiques mais aussi de la rhumatologie... Une belle découverte à visiter d'urgence !

LES DIFFERENTES FORMULES

UN VRAI MOMENT DE DÉTENTE AU SPA THERMAL

Venez-vous reposer et surtout prendre soin de votre corps mais aussi de votre esprit dans le spa thermal de haute voltige de Lamalou-les-Bains. Ici, pas question de faire les choses à moitié, et pour cause, vous êtes dans le saint des saints du soin et de la relaxation. Vous pourrez ainsi profiter d'un espace propice à la détente avec accès au spa et vous aurez même la possibilité de bénéficier de la piscine de relaxation et de la tisanerie Bio. Et si après tout ça vous avez une petite faim, sachez que les différents restaurants vous proposeront des plats régionaux à partir de 15€.

Forfait détente en spa thermal à partir de 48€ par personne.

UNE BALADE LAMALOUSIENNE EN VTT

Enfourchez votre VTT et préparez vos muscles pour un parcours de 17km dans le Grand Orb en Haut Languedoc. Une balade tous niveaux qui émerveillera petits et grands. Découvrez ainsi l'Espace Trail Montagnes du Caroux, un fabuleux terrain de jeu pour s'entraîner en toute saison et amusez-vous dans les sentiers permettant d'aguerrir votre foulée. Vous découvrirez une offre de parcours complète et des sentiers accessibles au plus grand nombre.

Forfait de location de vélo et des équipements spécialisés pour les personnes en situation de handicap à partir de 15€ de l'heure.

OFFRE DÉCONNECTION ET ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

Pour une balade de plusieurs kilomètres ou de quelques instants, pour faire un marathon ou prendre l'air... Découvrez La Voie Verte Passa païs. En tout, 82 km s'offriront à vous pour vous permettre de découvrir des paysages de vignes, de forêts, de prairies, d'eaux et d'histoire. Arrêtez-vous un petit moment pour apprécier un parcours de golf de 9 trous à la vue exceptionnelle en bord de rivière à Lamalou-les-Bains. Après avoir profité du golf et avoir découvert les paysages, lorsque vous souhaiterez vous restaurer; vous pourrez trouver 10 restaurants sur la commune qui sauront satisfaire tous vos goûts. De plus, vous pourrez admirer lors de votre collation le cœur de ville, les bords du golf ou encore les terrasses ombragées. Et si vous n'êtes pas sur les rotules, le Tennis Club Lamalou dispose de 3 terrains extérieurs en dur et d'un terrain intérieur, histoire de taper quelques balles avant de repartir requinqué



LAMALOU-LES-BAINS

LE CONSEIL BIEN-ÊTRE



Que vous partiez un week-end, une semaine ou seulement quelques heures, pensez à voyager léger. Bien qu'il est tentant d'apporter avec soi toutes ces choses qui ponctuent notre quotidien, il est conseillé, en vacances, de ne porter que le strict minimum. Rien ne sert de se parer à toutes éventualités, car dans la plupart des hôtels ou encore des maisons d'hôtes, vous pourrez retrouver serviettes de bain, savons, shampoings, après-shampoings et même des chaussons et des peignoirs. Alors ne vous prenez pas la tête et mettez quelques affaires dans un sac, pour le reste, faites confiance à l'établissement qui vous recevra.



HOLISSENCE