



## La pause holistique à Locquirec

Imaginez la péninsule de Locquirec, entre Finistère et Côtes-d'Armor. Érigé au début du siècle dernier, le Grand Hôtel des Bains ressemble à une sublime maison de famille où le temps se serait arrêté. Parquets cirés, lambris teintés, salon-bibliothèque avec cheminée. Plantée dans un magnifique parc en bordure de plage, cette bâtisse a su évoluer avec son temps en se dotant d'un spa marin dernier cri. Hammam, piscine d'eau salée couverte avec vue imprenable sur l'océan, et, surtout, six élégantes cabines décorées d'objets chinois ici et ailleurs.

La carte du spa propose des soins visage signés Pevonia, mais également pour le corps, dont un étonnant enveloppement à la cire et cinq types de massage. L'originalité réside aussi et surtout dans les ateliers proposés : on y apprend à intégrer les principes d'une alimentation énergisante et détox, celle-là même que vous dégusterez pendant votre séjour. Vous pourrez aussi participer, selon les dates et les intervenants, à des ateliers de yoga, de sophrologie (le prochain, avec Michèle Freud, aura lieu du 12 au 16 avril, à partir de 1005 € le forfait en demi-pension, base double), mais aussi à des rencontres littéraires.

- Le Grand-Hôtel-Les Bains, 15, rue de l'Église, Locquirec (29), tél. 02 98 67 41 02. [www.grand-hotel-des-bains.com](http://www.grand-hotel-des-bains.com).

## ET AUSSI

### La pause écolo à La Gacilly

La Grée-des-Landes, premier éco-hôtel spa signé Yves Rocher a trouvé refuge à La Gacilly. Jusqu'au 15 mars, le programme Réveil des Sens vous propose de vous ressourcer au sortir de l'hiver à l'aide de trois plantes : la verveine, le romarin et le thym. Au spa, le Rituel Végétal aux 3 Aromatiques (90 min) dédié au corps associe gommage, modelage et masque. Côté cuisine, le chef concocte ses plats avec les légumes de saison et les trois aromates en guest stars.

- Forfait journée Réveil des Sens, 139 €. Forfait Découverte (1 nuit/2 jours, demi-pension, un rituel de 60 min et un soin de 30 min au choix), à partir de 139 € par personne en chambre double. La Grée-des-Landes, Éco-Hôtel Spa Yves Rocher, Cournon, La Gacilly (56), tél. 02 99 08 50 50. [www.lagreedeslandes.com](http://www.lagreedeslandes.com).

sanskrit), une marque créée par trois femmes, dont le top model Christy Turlington, fan des essences rares et des huiles essentielles en provenance des contreforts de l'Himalaya.

Ici, tout invite à l'harmonie, et les cinq sens sont en éveil : musique relaxante aux sonorités indiennes, parfum des huiles essentielles, tentures de soie réalisées avec des saris de mariage traditionnels, mosaïque, lumière douce, jusqu'au goût de la tisane (dont la composition correspond à son *dosha*), que l'on déguste enveloppée dans un peignoir moelleux sur un lit de repos chauffant. L'occasion d'analyser avec Michèle son environnement et son style de vie.

J'ai testé le massage Abhyanga, idéal après une semaine de travail particulièrement stressante. En éliminant les tensions nerveuses, il libère les énergies et renforce la vitalité. Après la purification des pieds, bain de vapeur indien et douche expérience : une salle de hammam à l'intérieur de laquelle est pulvérisée, façon aérosol, de l'eau plus ou moins froide accompagnée de variations de lumière. Vient ensuite le massage côté pile et côté face. De l'huile chaude de lotus et de gotu kola (*centella asiatica*) est directement versée sur la peau. Michèle pratique alors un lissage en profondeur, lent mais ferme, avec la paume de la main, des orteils jusqu'au sommet du crâne. On perd rapidement toute notion du temps, et l'abandon devient total. / P. G.

## EN PRATIQUE

De nombreux forfaits, dont Expérience Ayurveda, deux jours, une nuit en chambre Deluxe, deux petits déjeuners, soin en spa privé de 90 min par personne : 215 € par personne. Villa Kérasy, 20, avenue Favrel-et-Lincy, Vannes (56), tél. 02 97 68 36 83. [www.villakerasy.com](http://www.villakerasy.com).