



SOLUTIONS ANTISTRESS

En Bretagne, zen attitude à La Grée des Landes

L'Eco-Hôtel Spa Yves Rocher a concocté un forfait douceur de camomille qui porte bien son nom. Buffet bio, marche, yoga, balade à vélo... Deux jours pour se libérer du stress, à prix tout doux (à partir de 220 € par pers.).

Le plus : ce spa des champs est le refuge idéal pour urbaines survoltées.

Où ? Eco-Hôtel Spa Yves Rocher, Cournon, 56200 La Gacilly. Tél. : 02 99 08 50 50.



A Marrakech, langueur berbère au Royal Mansour

Dans le registre détente, le massage relaxant by Sisley (60 min, 2 200 dh) est un petit génie du genre pour délier les nœuds les plus serrés. Une détente indispensable avant de vivre le must local, la cérémonie du hammam, dans la pure tradition marocaine.

Le plus : propriétaire de l'hôtel aux 53 riads, le roi du Maroc souhaitait créer un lieu spectaculaire : l'émerveillement dépasse l'imagination.

Où ? Royal Mansour, rue Abou-Abbas-El-Sebti, Marrakech - Maroc. Tél. : + 212 5 29 80 80 80.

LÂCHER DU LEST...

A La Roche-Posay, un instant minceur

La station thermale affûte ses armes dans la lutte anticellulite avec l'escapade Ligne et Silhouette (145 € la demi-journée). Douche à jet, enveloppement, palper-rouler, les capitons décampent illico.

Le plus : une escapade facile à vivre, à 2 heures de Paris, et à un prix très raisonnable.

Où ? Parc thermal, 86270 La Roche-Posay. Tél. : 05 49 19 48 00.



Au Portugal, s'alléger au spa Clarins

C'est dans le haut lieu du thermalisme local que le Vidago Palace rouvre ses portes. Pour l'occasion, l'ancien palais rénové s'offre un spa Clarins flambant neuf et inaugure le Vidago Contouring Ritual (2 heures, 150 €) : hydromassage, enveloppement et massage drainant nous font dégonfler à vue d'œil.

Le plus : tout le charme désuet des grandes demeures de la Belle Epoque.

Où ? Vidago Palace, 5425-307 Vidago - Portugal. Tél. : +351 276 990 920.