



RENDEZ-VOUS AU

SPA

À la croisée des instituts de beauté et des centres de thalasso, le luxe en plus, les spas fleurissent en France et proposent de multiples soins du visage et du corps. Leur credo : la beauté physique ne va pas sans le bien-être intérieur... par Julie Millot

À la différence de la thalassothérapie, le spa n'a aucune vocation médicale. Il offre une approche plus esthétique et hédoniste du bien-être. Sa philosophie : ressourcer à la fois le corps et l'esprit, et faire le bonheur des sens. Pour cela, il associe les bienfaits de l'eau à des techniques douces comme des massages, souvent

exotiques (shiatsu, massage thaï ou ayurvédique), des enveloppements d'herbes aromatiques, d'algues ou de cataplasmes aux huiles essentielles. Vous avez aussi accès à des équipements tels que hammam, sauna, piscine, jacuzzi... Le tout pratiqué dans une ambiance douce et feutrée. Vous en avez l'eau à la bouche ? Suivez le guide.

3 SPAS DE RÊVE

Aux quatre coins de France, découvrez les plus beaux établissements et leurs soins inoubliables.

CAUDALIE : LES RAISINS DE LA BEAUTÉ



Bain barrique, jacuzzi géant en forme de tonneau, enveloppement au miel de Gironde et à la levure de vin... Vous êtes au spa de « vinothérapie » Caudalie ! Au milieu des vignes du Château Smith-Haut-Lafitte, près de Bordeaux, cet établissement

d'exception propose des soins qui allient les vertus d'une eau de source naturellement chaude puisée à 540 m sous terre, riche en minéraux et oligoéléments, à des extraits de vigne et de raisin. La carte fait déjà rêver : massage Pulpe Friction au raisin frais, soin du visage Premier Cru, gommage Crushed Cabernet... Les amoureux du vin et de la vigne ne seront pas déçus ! Mais ne passez pas à côté du dernier soin mis en place par le spa : l'Instant Lift Vinoscript. Au programme : après un nettoyage de la peau du visage, du cou et du décolleté, la vinothérapeute procède à une épilation des sourcils, un gommage doux et un massage drainant aux huiles essentielles. Durant 30 minutes, un micro-courant

liftant est ensuite passé sur tous les points d'acupuncture du contour des yeux, des lèvres puis de l'ensemble du visage pour rééduquer les muscles faciaux et booster le drainage lymphatique. La spécialiste utilise ensuite les propriétés bio-stimulantes de la photothérapie led. La peau est alors exposée en alternance à de la lumière bleue pour l'assainir et rouge pour stimuler la microcirculation sanguine et favoriser la régénération cellulaire. Le soin se termine par l'application du sérum Rénovateur Éclat. À l'issue de cette divine séance de 80 minutes, votre peau est plus jeune, comme liftée, et l'éclat est incroyable ! Le prix : 180 €.

Les Sources de Caudalie, chemin de Smith-Haut-Lafitte, 33650 Bordeaux-Martillac. Tél. 05 57 83 83 83. www.sources-caudalie.com

LES CINQ MONDES : UN VOYAGE AU PAYS DES SENS

Cette année, le Spa des Cinq Mondes fête ses dix ans. Une décennie déjà que ce spa d'exception offre les meilleurs soins beauté du monde : le Rituel impérial de jeunesse « Ko Bi Do », d'origine japonaise, le Rituel royal du Siam, comprenant un massage balinais, le Rituel royal taoïste... La nouveauté est le Massage sublime de Polynésie, un soin

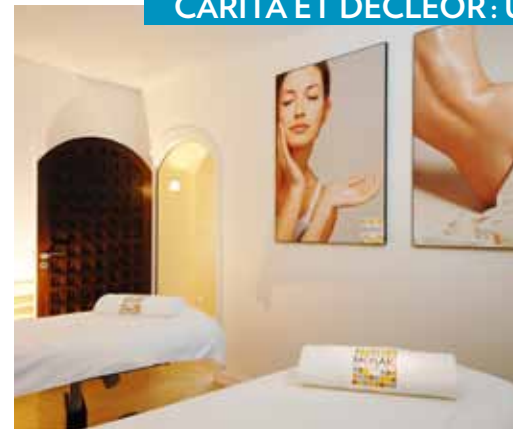
massage du corps inspiré de la tradition du Lomi Lomi. Il consiste en l'application de différentes sources de chaleur sur les points d'énergie vitale du corps et à un travail de lissage et de pétrissage avec les phalanges et les avant-bras. Cela permet d'activer le circuit d'énergie vitale, afin de retrouver santé et vigueur. L'intégralité du corps est détendue.

Tout commence par l'application de l'eau de beauté Pluie de pétales de fleur d'oranger, avec laquelle la praticienne masse la nuque et le crâne. Puis, avec une pierre volcanique chaude, elle masse tout le dos, avant de s'attaquer au corps entier. Enfin, avec la pulpe des doigts, elle masse le visage et la nuque. Au final, vous êtes parfaitement



détendue. Comptez 115 € pour 1h30 de soin. www.cinqmondes.com

CARITA ET DECLÉOR : UNE MOSAÏQUE DE SOINS EXPERTS



Niché au cœur d'une ancienne orangerie du Relais & Châteaux Georges Blanc à Vonnas, dans un espace de 750 m² entièrement dédié au bien-être, se trouve le tout nouveau spa Mosaïc Decléor et Carita. Entre des modelages du visage et du corps, des soins anti-âge, hydratants, régénérants... vous avez l'embarras du choix.

Mais les esthéticiennes pourront vous proposer le soin Sensations Mosaïc. Durant 1h45, la thérapeute réalise un soin modelage de la pointe des cils à celle des pieds. Après un soin gommant à base de graines de tournesol, l'application du baume aromatique nourrit intensément la peau, pour finir avec un modelage

à quatre mains à l'huile aromatique. Comptez 240 €. À moins que vous ne préfériez l'exotisme. Auquel cas le soin Caprice Exotique est fait pour vous : gommage aux graines de fruits, modelage aromatique de la tête aux pieds et masque revitalisant. Comptez 145 € pour 1h45 de soin. Tél. 04 74 50 90 90. www.spamosaic.com

4 SPAS À PRIX DOUX

Vous n'avez plus d'excuses pour ne pas vous offrir un soin bien mérité.

YVES ROCHER: PARENTHÈSE 100% NATURE

Se faire du bien tout en prenant soin de la nature, tel est le credo du nouveau centre ouvert en 2011 par Yves Rocher. Toute l'architecture a été pensée pour minimiser la consommation d'énergie: l'isolation est végétale et le chauffage géré durablement. Résultat, un bilan carbone proche de zéro. Dans ce havre de paix écologique et responsable, se niche un spa de 300m² qui propose, par exemple, des soins du corps comme le Rituel vitalité minceur aux huiles essentielles (HE) de myrte et menthe poivrée pour affiner votre silhouette; un modelage relaxant aux HE de lavande et petit grain pour retrouver votre quiétude; un gommage doux à la poudre de fleurs de tilleul pour une peau douce et nette; pour un budget entre 40 et 90€ le soin.

Côté visage, les peaux sensibles retrouveront paix et éclat avec le soin ultra douceur végétale à la sophorine et aux fleurs d'oranger, tandis que les peaux déshydratées retrouveront leur confort avec le soin hydra-végétal aux eaux de fruits. Comptez entre 40 et 70€ le soin.

La Grée des Landes, Éco-Hôtel Spa Yves Rocher. Cournon - 56200 La Gacilly. Tél. 02 99 08 50 50. www.lagreedeslandes.com



PHYTOMER: LES BIENFAITS DE L'AIR DU LARGE



Le point fort de Phytomer réside dans ses trente années de recherches et d'expériences sur les algues et les bienfaits de l'eau de mer mis au service de la beauté. Pour les amoureuses de l'océan, le choix est là: modelage drainant Trésor des mers, enveloppement d'algues, exfoliation aux cristaux de sel ou de corail... De quoi se ressourcer pleinement! Mais ne manquez surtout pas le Sea Holistic, un modelage relaxant Éclat du visage et du corps qui ne dure pas moins de 70 minutes. Au programme: un soin complet du visage pour le libérer de ses impuretés, suivi d'une exfoliation du corps aux cristaux de sels marins, un modelage du corps avec un mélange de cristaux de sel et de fleurs de lavande. Le prix: 75€.

Spa Phytomer, 70 rue du Cdt-Herminier, 35400 Saint-Malo. Tél. 02 23 18 31 31. www.phytomer.fr

4,8 millions
c'est le nombre de Français
qui fréquentent des spas.



Le spa tire son nom de la ville d'eau belge Spa, elle-même appelée d'après l'acronyme latin « Sanitus per Aqua », autrement dit « la santé par l'eau ».



DANIEL JOUVANCE: LE RÊVE AQUATIQUE

Jardin suspendu, vue sur mer, piscine privative, pinède de 8 ha et 750 m² de spa... voilà de quoi combler vos envies de bien-être dans le spa Daniel Jouvance au cœur de Saint-Paul-de-Vence. Dans ce cocon de quiétude, laissez-vous tenter par la formidable carte des soins et ses prix tout doux: un modelage relaxant du visage de 30 minutes à 45€, un modelage du cuir chevelu à 25€ ou des pieds à 30€. Vous êtes attirée par un soin du corps? Le spa Daniel Jouvance propose un gommage purifiant au sable du désert marocain suivi de l'application d'une huile sensuelle de beauté à l'huile d'argan à 55€, ou un soin jambe légère à 65€.

Spa**** Néocéa - Daniel Jouvance, hôtel Le Mas d'Artigny, chemin des Salettes 06570 Saint-Paul-de-Vence. Tél. 04 93 32 33 53. www.spa-danieljouvance.com

L'OCCITANE: LA PROVENCE À PARIS

Le spa de L'Occitane met l'accent sur les recettes de beauté traditionnelles: les soins utilisent des herbes et des fleurs de Provence dans une formule préparée à la minute par la thérapeute. De quoi profiter des vertus comme des senteurs des substances utilisées. Parmi les nouveautés, craquez pour le soin corps exfoliant Caresse régénérante. Ce soin à la brosse adoucit, vivifie et hydrate le corps en une heure. De doux massages lissants effectués sur l'ensemble du corps éliminent les rugosités, les cellules mortes et les impuretés, tout en stimulant la microcirculation. Des points de pression ciblés redynamisent la circulation des énergies. Autres soins à tester, le massage délassant à la lavande, pour en finir avec le stress, ou encore le soin visage Source d'éclat à l'angélique, pour effacer les traits tirés et redonner à votre peau éclat et vitalité. Comptez 90€ pour le soin exfoliant pour le corps d'une heure, même prix pour le massage à la lavande et le soin visage Source d'éclat.

Spa L'Occitane, 47 rue de Sèvres, 75006 Paris. (en face du Bon Marché) Tél. 01 42 22 88 62. <http://spa.loccitane.com>



NOTRE COUP DE CŒUR SOINS VIP À L'INSTITUT SOTHYS

Dans un cadre d'une grande élégance, au cœur du Paris chic, venez découvrir l'Institut Sothys. Cet espace de 400 m² dédié à la beauté et au bien-être vous propose divers soins du visage et du corps comme le soin Prestige Visage qui chasse stress et fatigue pour révéler votre beauté naturelle, différents modelages corporels sur mesure, des formules Escapades, pour une remise en beauté globale ou encore de nouveaux soins amincissants (Signature Minceur, Signature Fermeté et Modelage Minceur) pour remodeler votre silhouette. Pour des résultats encore plus spectaculaires, la marque a mis au point la Digi-Esthétique. Inspirée des méthodes orientales et occidentales, cette technique gestuelle associe digito-pression et drainage afin de revitaliser l'organisme, d'améliorer la circulation des énergies et l'assimilation des actifs des soins utilisés. Et, pour encore plus de bien-être, laissez vous tenter par l'Espace VIP, dans lequel vous bénéficierez un véritable traitement de faveur: lumières et sons pour vous détendre, pause détente pour déguster les douceurs sucrées et salées, produits Sothys offert en format voyage... Institut Sothys, Tél. 01 53 93 91 53 www.institutsothysparis.com La marque dispose également de 15 000 instituts et spa partenaires.