



& MOI



BIEN-ÊTRE

LARGUEZ LES AMARRES !

ENVIE DE VOUS RESSOURCER, DE VOUS RECENTRER ?
VOICI QUATRE SÉJOURS RIEN QUE POUR VOUS.

PAR SOLINE DELOS ET MONIQUE LE DOLÉDEC



AYURVÉDA À PORNIC

Le lieu. L'Alliance Pornic Resort – 25 ans cette année –, les pieds dans l'eau, offre un espace bien-être de 4 000 m² surplombant la mer.
Le séjour. Une plongée de quatre jours dans l'ayurvéda. Au programme d'« Ojas-Ayurvéda », un mix de soins thalasso et ayurvédiques avec moult massages à base de plantes médicinales et d'huiles destinés à faire circuler l'énergie, apaiser le mental... Le tout complété par deux ateliers au choix : relaxation, sophrologie ou méditation.
Le prix. 4 jours/4 nuits en pension complète, à partir de 1 196 € par personne en chambre double. Remise de 15 % pour les lectrices de ELLE jusqu'au 31 décembre. Code : ELLE Ayurvéda.
Rés. : 02 40 82 21 21.
alliance-pornic.thalasso-passion.fr

OSTÉOPATHIE ET SHIATSU EN ITALIE

Le lieu. Le Nira Montana, un hôtel de 55 chambres avec un spa de 650 m², inauguré cet hiver dans la vallée d'Aoste.
Le séjour. Après un test de kinésithérapie pour déceler les problèmes musculaires, la cure « Santé et antistress » consiste en une séance quotidienne d'ostéopathie, avec un massage crânien, et en des séances de shiatsu pour débloquer les tensions. Bonus : un enveloppement au rassoul et un soin du visage.
Le prix. 5 jours/3 nuits en pension complète, à partir de 1 650 € par personne en chambre double (+ 315 € pour la personne accompagnante, sans les soins). Remise de 10 % pour les lectrices de ELLE du 2 juillet au 6 septembre. Code : ELLE.
Rés. : + 39 0165 88 31 25.
niramontana.com

LÂCHER-PRISE À TROUVILLE

Le lieu. L'hôtel Cures Marines Trouville a ouvert en avril dans une aile du casino, un des fleurons de la ville. Ambiance balnéaire chic dans cette thalasso de pointe.
Le séjour. L'« Echappée City Détox » combine seize soins thalasso et techniques alternatives ciblés pour détoxifier le corps (séances de lyashi Dôme, le sauna japonais à infrarouges) et favoriser le lâcher-prise (initiation à la « respirologie », une méthode pour augmenter l'oxygénation, massage hydrojet...).
Le prix. 4 jours/5 nuits en demi-pension, à partir de 1 390 € par personne en chambre double. Remise de 30 % pour les lectrices de ELLE les semaines du 29 juin et du 14 septembre, hors week-end. Code : ELLE City Détox.
Rés. : 02 31 14 42 80. thalassa.com

SURF ET YOGA AU MAROC

Le lieu. L'hôtel Paradis Plage, un resort façon village marocain, est posé dans une immense baie à une trentaine de kilomètres d'Agadir.
Le séjour. 5 jours d'initiation au surf et au yoga. Chaque journée est rythmée par un cours de surf et un cours de yoga de 1 h 30 chacun. Pour le surf : techniques pour se tenir sur la planche et début sur l'écume avant d'attaquer les vagues. Pour le yoga : exercices relaxants ou dynamiques.
Le prix. 7 nuits avec le petit déjeuner inclus, à partir de 850 € par personne en chambre double. Remise de 25 % pour les lectrices de ELLE jusqu'au 10 juillet et du 1^{er} septembre au 18 octobre. Code ELLE Paradis. ■
Rés. : + 212 5 28 20 03 82.
paradisplage.com