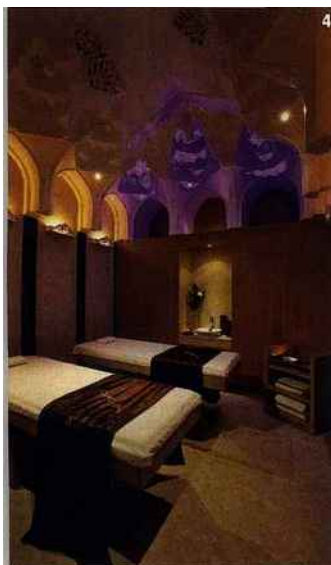




(1) Dans la salle d'accueil de l'Institut Dior du Es Saadi, on retrouve l'esprit Haute Couture de la marque avec des capitonnages satinés. (2) Parcours aquatique dans la piscine du spa Es Saadi, aussi originale que celle du palace située dans des jardins luxuriants. (3) Massage aux pierres chaudes au Miramar Crousty en Bretagne. (4) Dans les cabines du spa Es Saadi, les plafonds en stuc ouvragés participent sans aucun doute à la féerie produite par des mains expertes qui ont suivi une formation exceptionnellement longue avec Gil Amsellem, le fameux kinésithérapeute et formateur qui a étudié les techniques du monde entier.



Destinations holistiques

ON FRÉQUENTE LES SPAS D'ABORD POUR LA QUALITÉ DES SOINS, MAIS LE CADRE JOUE ÉGALEMENT UN GRAND RÔLE. SOIGNER LE DÉCOR, DE LA LUMIÈRE AUX MATÉRIAUX EN PASSANT PAR LE MOBILIER, PARTICIPE ACTIVEMENT À LA SENSATION DE BIEN-ÊTRE. NOS COUPS DE CŒUR POUR COMMENCER L'ANNÉE EN BEAUTÉ. Par Virginie Seguin

Paris. Les spas urbains sont de plus en plus nombreux à ouvrir, qui dans un hôtel, qui au premier étage d'une boutique, mais beaucoup trop souvent en sous-sol. Pour les addicts du gommage à l'oriental dans les règles de l'art et de quelques brassées dans une piscine dotée de jets hydromassants avec superbe verrière zénithale, retenez L'Échappée Belle aux rapports qualité/prix imbattables. On peut aussi y bruncher bio, et prendre des cours de Pilates, de yoga ou de Qi Gong. Paris : 64 rue de la Folie-Méricourt (www.lechappee.com et 01 58 30 12 50).

Marrakech

En découvrant le nouveau spa Es Saadi on comprend pourquoi les habitués du palace éponyme se languissaient de son ouverture. Les trois ans de travaux ont donné naissance à un écrin digne des Mille et Une Nuits façon 3^e millénaire. Point trop de zelliges, mosaïques ni de marbre, le savoir-faire marocain a su prendre place de façon stratégique, comme dans les vingt-quatre cabines aux plafonds sculptés, illuminés par l'éclairage de votre choix. Incontournable, le hammam est en bonne place, du plus traditionnel au plus contemporain, avec chromothérapie étoilée dans l'un, musico-

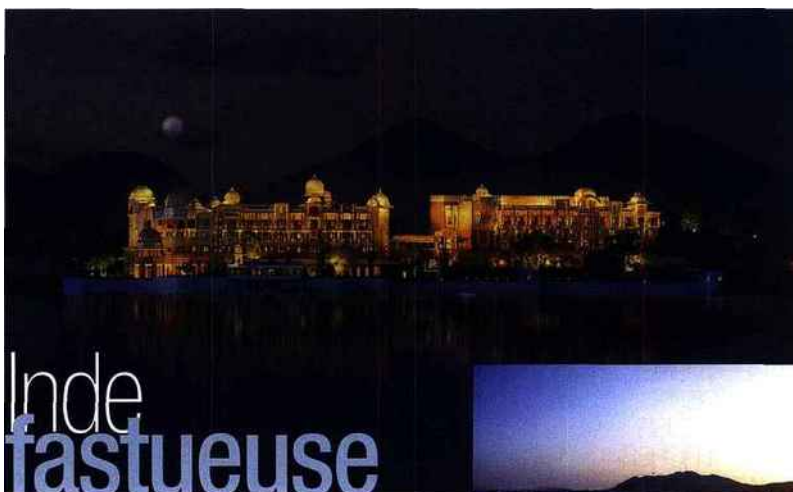
thérapie dans l'autre, ou encore aromathérapie avec les herbes du bled, lequel fournit également les produits bio pour la pause déjeuner. Parmi les trois mille mètres carrés, qui se déploient autour d'un majestueux eucalyptus centenaire, une partie du premier étage est un spa à part entière complètement privatisable, avec panorama sur les murailles de la médina et les sommets de l'Atlas. Au même niveau, le Dior Institut, le second au monde dans un hôtel après le Plaza Athénée à Paris, offre, outre ses cabines de soins du visage révolutionnaires, une vaste loge de maquillage digne d'une star. Que l'on testera bien sûr



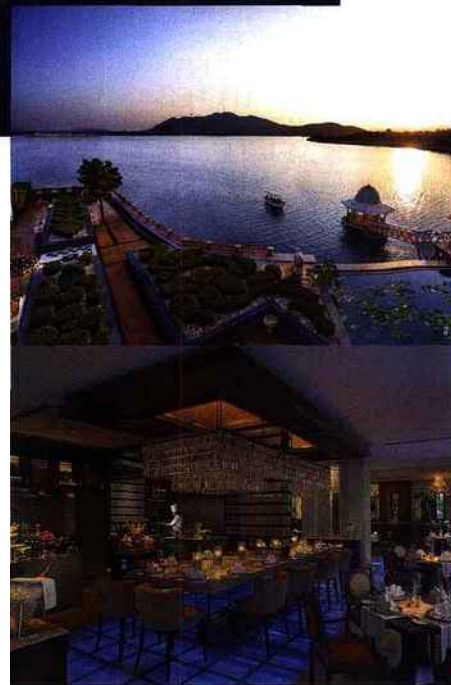
à la fin de la journée après la fontaine de glace, le fitness avec coach et équipement dernier cri, et les massages mis au point avec des marques renommées dont La Sultane de Saba et Micheline Arcier pour l'aromathérapie. L'immense salle de repos, avec de grands lits équipés de matelas à eau et vue imprenable sur l'eucalyptus, permet de récupérer entre deux activités, et de méditer sur le nom du palace et du spa. Es Saadi, qui est devenu également un soin signature à quatre mains, signifie Le Bienheureux. Un patronyme qui prend tout son sens car ici le moindre détail est pensé pour notre bien-être. Quartier de l'Hivernage (www.essaadi.com).

Bretagne

Ancré depuis vingt ans dans le golfe du Morbihan, le Miramar Crouesty Hôtel Thalasso&Spa, qui se distinguait déjà par son architecture de paquebot, s'est offert un relooking à la hauteur de sa réputation. Outre son lobby aux murs désormais parés de soyeux tissus, il vient de se doter de nouveaux espaces où fontaine à glace, cascade d'eau, piscine d'eau de mer tout en rondeurs avec parcours aquatique à six étapes, sont mis en scène dans des caméléons de violets et framboise pour le hammam, murs en ardoise au spa océanique, et taupe et turquoise pour rythmer l'espace sensoriel. On est bien loin de la thalasso classique avec son aspect médicalisé peu engageant. On y retrouve bien sûr les algues et boues marines, dispensées dans des baignoires et salles aux formes organiques, mais l'établissement n'hésite pas à s'affranchir des codes pour innover. Ici, on pratique l'ostéopathie aquatique dans une eau de mer à 35 °C, et, nouveauté 2011, la somato-psychopédagogie. Une méthode qui associe toucher, mouvement et parole pour soulager douleurs physiques et souffrances psychiques. A compléter sans aucun doute avec la belle carte ayurvédique, des soins indiens pratiqués au Miramar Crouesty depuis déjà dix ans. Port du Crouesty, 56640 Arzon (02 97 53 49 13 et miramarcrouesty.com).



Bienvenue à Udaïpur, au cœur de l'Inde de carte postale, des palais rajpoutes et des maharadjas... Assurément l'une des plus belles villes du Rajasthan. La plus romantique aussi. A l'image de son lac Pichola, oasis enchanteresse, devant laquelle la ville toute entière se charge de mystère à la nuit tombée. Dominant ses eaux argentées, le Leela Palace Kempinski Udaïpur scintille tel une pierre précieuse. Orné de patios de repos, de dômes majestueux et de jardins suspendus, ce boutique hôtel associe la magnificence passée de la cité au confort le plus moderne. Planté au milieu de ce décor magique, avec les montagnes Aravalli en toile de fond, le Leela Palace Kempinski Udaïpur attire à lui seul tous les regards. Piscine à débordement, antiquités précieuses et spa Espa parachèvent l'atmosphère surréelle de ce tout nouveau palace de la Venise de l'Orient ! www.theleela.com. M.D.



OTO-OTO

Au cœur de Saint-Germain, Oto-Oto célèbre la vraie gastronomie nippone. Une ode délicate et parfumée où légumes de saison et fruits de mer de l'Atlantique sont associés à des produits typiquement japonais. Au menu, soupe au tofu maison et algues, anguilles grillées, tempura de crevettes, seiches et légumes, fondant au chocolat et thé matcha. Une cuisine poétique et légère qui émerveillera vos papilles. Paris : 6 rue du Sabot (01 42 22 21 56). M.D.