



## Thermes, spa, retraite, rando détox... Notre sélection d'escapades antistress en France

De l'air iodé de Bretagne aux vertes montagnes de l'Auvergne, voici sept étapes alliant calme et volupté, culture et art de vivre. Rhum, brunch et relaxation au Domaine Reine Margot MGallery à Issy-les-Moulineaux

Il ne faut pas forcément aller bien loin de Paris pour s'offrir une parenthèse champêtre. Et difficile de ne pas tomber sous le charme du Domaine Reine Margot, nouvelle adresse bucolique cinq étoiles, à trente minutes de métro du centre de la capitale. La vue sur la tour Eiffel fait son effet, tout comme le nouveau bâtiment signé de l'architecte Jean-Michel Wilmotte construit à flanc de coteaux. Mais ce qui fait le charme du lieu, c'est son histoire : refuge de Marguerite de Valois qui vint ici en 1606 entre autres pour fuir la peste, la propriété deviendra ensuite celle des prêtres sulpiciens jusqu'en... 2015. Aujourd'hui propriété du groupe Accor et de la M Gallery Collection, le beau bâtiment du Foyer de la Solitude et sa chapelle néogothique ont été transformés en un hôtel à la déco soignée et épurée. Les chambres ultra-lumineuses s'ouvrent sur la capitale, en surplomb de l'immense jardin et du potager.

Côté relaxation, le spa (et sa piscine) propose une carte de massages et de soins subtils. Côté détente, on ne se privera pas du très original bar à rhums, installé dans la chapelle désacralisée, où plus de 400 références sont exposées à la manière d'une bibliothèque précieuse dans la sacristie. Enfin, le restaurant bistronomique, installé dans la partie historique, affiche à son menu de savoureuses Bouchées Marguerite (bouchées à la reine) façon homard écrevisses ou ris de veau. Quant au brunch du dimanche, c'est un festin maison.

A partir de 375 € la chambre double. Soins spa à partir de 60 €. Rens. : [www.domainemargot.com](http://www.domainemargot.com) et [mgallery.accor.com](http://mgallery.accor.com)

### Cure thermale et street art en Auvergne

Cure et graffitis ? Le combo, inédit, est à expérimenter du côté de la station thermale de Bourbon-l'Archambault. Cette petite ville connue depuis la Rome antique, avec son château médiéval et ses jolies placettes, dispense depuis plusieurs siècles ses eaux réputées grâce à son établissement thermal classé monument historique et labellisé Chaîne thermale du Soleil. Si vous en avez « plein le dos », vous êtes au bon endroit. Tout ici est fait pour se concocter un programme personnalisé à partir de 350 € les cinq jours de soins, un tarif plutôt abordable pour se requinquer avec bains hydromassants, massages et autres jets de piscine. Si en plus vous aimez l'art urbain, une curieuse découverte se niche à quelques kilomètres, à Lurcy-Lévis, en pleine campagne. Son nom ? Street Art City. Depuis 2017, d'anciens locaux de formation des PTT (10 hectares et 13 bâtiments) ont été investis par des artistes urbains et l'on peut y découvrir une centaine de fresques murales monumentales signées Zeso, Ted Nomad, Aéro, Abys et bien d'autres.

Rens. : [chainethermale.fr](http://chainethermale.fr)

### Retraite spirituelle en Bretagne

Dans le Morbihan, les sœurs de la Charité de Saint-Louis savent recevoir, le temps d'une journée, d'un week-end ou d'une semaine, la brebis égarée, le citadin au bout du rouleau, le poète en mal d'inspiration et tous ceux qui souhaitent prendre du temps pour eux, dans le silence (on ne parle pas à table), au milieu d'un environnement naturel



d'exception. Face à l'Océan, au cœur de la presqu'île de Rhuys, la jolie abbaye du VI<sup>e</sup> siècle accueille donc les visiteurs lors de séjours de retraites spirituelles proposant des espaces de repos, de restauration, de travail et de détente. Les retraitants peuvent également profiter des sentiers de la côte sauvage située à 200 mètres du centre. Un lâcher-prise total dans le vent et les embruns.

Participation : 195 € la semaine.

Rando détox au Clos du Chevalier dans le Lot

Le stage « jeûne et rando » est devenu la marotte des citadins fatigués qui veulent respirer en pleine nature et nettoyer leur corps de toutes les vilaines toxines accumulées. Alors, pour prendre soin de son microbiote, Le Clos du Chevalier propose des cures détox version « jeûne », « légumes de saison », « jeûne intermittent » ou « cure de jus ». On commence sa journée avec un lait végétal fruité, puis séance de yoga, cours de respiration par le ventre. On enchaîne avec une rando de 6 à 8 km, suivie d'un massage ayurvédique dans les salles voûtées de la jolie bâtisse du XIII<sup>e</sup> siècle, d'une séance de piscine à côté des chevaux du haras et du potager en permaculture. Le soir, autour du bouillon, vous penserez sans doute aux petits plats régionaux du coin qui vous sont interdits comme une bonne truffade ou une tarte aux noix... Ne craquez pas !

Hébergement en gîtes ou en chambres avec formules de 4 à 6 jours à partir de 625 € par personne. Rens. : [jeune-leclosduchevalier.com](http://jeune-leclosduchevalier.com)

Spa et bien-être au Club Med à **Tignes**

Sothys, Cinq Mondes, Comfort Zone, Mandara Spa, Payot, L'Occitane... Le Club Med n'hésite pas à faire appel aux grands noms du bien-être pour chouchouter ses clients. Car l'offre « détente » s'est sacrément étoffée ces dernières années avec un avantage de taille : profiter de ces soins du corps et de l'âme en sachant que les bambins sont pris en charge par le Kids Club et qu'il n'y a plus qu'à fermer les yeux pour oublier sa surcharge mentale. Le voyageur propose même des séances de Vibhava yoga accessibles à n'importe quel âge. Avec des modules adaptés aux bébés et aux moins de 4 ans... Nous, on choisit **Tignes** parce que la montagne en été, c'est chouette et beaucoup moins cher, et aussi parce que l'établissement propose la plus grande piscine intérieure des Alpes. Mais aussi des séjours relaxation ou récupération de 2 à 6 jours avec divers massages, gommages sur mesure et soins visage.

A partir de 317 € la cure. Rens. : [clubmed.fr](http://clubmed.fr)

Harmonie sensorielle en Bretagne

Sur la plage de Trestraou à Perros-Guirec, les pieds dans le sable et la tête ailleurs, on savoure la reconnexion du corps et de l'esprit chez Roz Marine, une thalasso qui a été entièrement reconstruite en 2023 dans un style épuré et zen, avec son Jardin d'Hiver arboré et toute la panoplie dont on rêve pour s'oublier : les soins, les massages (certains avec des Bols Tibétains) les piscines d'eau de mer, la salle de fitness, les saunas, hammams, douches sensorielles, lits flottants, cabine de cryothérapie et tutti quanti... Sur place, 91 chambres lumineuses aux couleurs marines, un resto locavore et surtout un emplacement de rêve face à la mer, avec accès direct à la plage et au sentier des douaniers menant à la Côte de Granit Rose.

A partir de 668 € les 4 jours de cure comprenant 12 soins individuels et deux cours collectifs.

Rando et cueillette sauvage en baie de Somme

Une belle rando autour de la baie de Somme, à traverser ou contourner selon les horaires de marées... Le temps d'un week-end vous voilà partis nez au vent et pieds au sentier durant deux jours d'itinérances afin de découvrir les saveurs des plantes



sauvages en autonomie alimentaire. La cueillette est à la mode, et fait chaque printemps de nouveaux convertis. Elle permet de reconnecter avec mère nature, sans compter que nombre de feuilles, racines, graines, bien plus riches en minéraux et en nutriments que nos légumes cultivés (même bio), présentent de réels atouts de santé. Certaines variétés maritimes sont d'un délice sans nom, à l'instar de l'obione (de la même famille que le quinoa), du pissenlit ou de l'aster qui se grignote comme des épinards. Manque plus qu'un bon verre de pinard. Non ?

A partir de 180 € par personne sur deux jours bivouac compris. Rens. [club.chilowe.com](http://club.chilowe.com)

Par Dorane Vignando

