

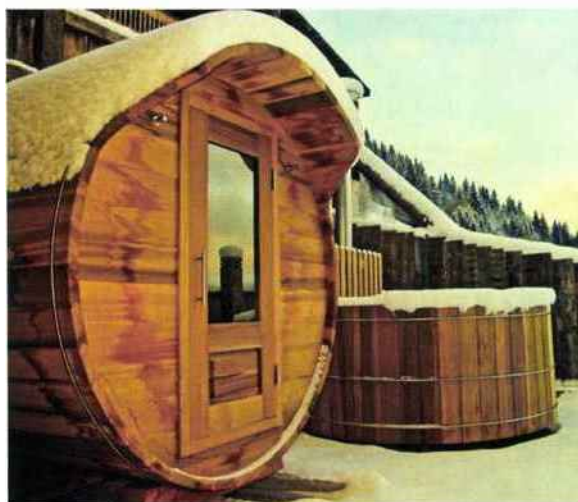


LES NEWS BIEN-ÊTRE



UN BEL ESPACE DE DÉTENTE À LA PLAGNE

Cet hiver, « Deep Nature » ouvre un tout nouvel espace bien-être de 1500m² à Belle-Plagne. C'est le premier établissement de cette envergure dans une des 10 stations au bonnet rouge. L'établissement est divisé en 3 zones : spa, soins et familles. Le spa ouvert au plus de 15 ans rassemble une ligne d'eau avec nage à contre-courant, bains bouillonnants, bains nordiques, saunas, hammam, grotte de sel, tisanderie... Les soins adultes ou enfants sont dispensés dans 6 cabines, dont 2 doubles (« Deep Nature », « Nougatine » et « Cinq Mondes »). L'espace famille propose un parcours aquatique extérieur dans une eau chauffée à 35°C avec cols de cygnes, lame d'eau, geysers, transats d'eau, couloir de marche à contre-courant, jets pour le dos, les jambes et les pieds.



NOUVELLE ADRESSE BIEN-ÊTRE AUX MENUIRES

L'hôtel 4 étoiles « l'Ours Blanc » des Menuires ouvre un nouveau spa dans un décor de bois et pierres, résolument ouvert sur l'extérieur. Depuis l'accueil, les troncs d'arbres donnent l'impression d'entrer dans une forêt. Le bassin balnéo XXL en verre trône au milieu de la véranda, offrant une vue panoramique sur la Pointe de la Masse. Hammam, sauna, salle de sport et sauna tube en terrasse viennent compléter l'équipement. Les soins et massages sont issus de la gamme « Pure Altitude ».

VITE DIT

- **Les Airelles Palace 5***, à Courchevel, fait le plein de nouveautés : suites, Skiroom de 210 m², fumoir, salle de fitness, salle de relaxation au Spa, et un restaurant italien signé Pierre Gagnaire.
- **Le Mercure Grand Hôtel** des Thermes de Brides-les-Bains se plie en quatre pour les enfants avec l'offre « Mon premier Spa » : un massage adapté avec une huile 100% naturelle associé à un soin visage en 4 étapes. La classe !
- À Val Thorens, **l'Hôtel Pashmina** s'est associé à L'Occitane pour offrir aux skieurs des soins du visage anti-âge, coup d'éclat, peau grasse, peau sèche, ou encore pour homme. La totale...



Anouk Mouton-Smith est formée à la technique du Watsu, du Shiatsu dans l'eau.

COURCHEVEL, LA SIVOLIÈRE***** EN QUÊTE DE MIEUX-ÊTRE

Florence Carcassonne a fait appel à Sara Copeland, architecte d'intérieur britannique afin de redécorer 20 chambres, 1 appartement et 4 suites. Le style mêle un côté british et une atmosphère de chalet, notamment avec l'utilisation de vieux bois. Les chambres sont habillées de différentes couleurs : bleu clair, vert et brun. Chaque détail est étudié : le mobilier sur-mesure, les tissus des rideaux et les fonds de placard en cèdre qui dégagent « une bonne odeur de bois ».

Le spa, ouvert sur la vallée avec des larges baies vitrées, a désormais son ascenseur. Au bord de la piscine de marbre blanc, Sara Copeland a installé un mur de tronc de bois, pour évoquer la nature.



UNE CUISINE 100% BIOLOGIQUE ÉTHIQUE

À la Sivolière toujours, mais côté restaurant cette fois, le Chef Bilal Amrani est aux commandes du restaurant de la Sivolière*****. Le « 1850 Be Organic » est le seul établissement de la station à proposer une cuisine 100% biologique éthique, du petit-déjeuner au dîner. Le chef a soigneusement sélectionné ses fournisseurs et propose également des produits locaux et bio, comme le fromage, le miel ou la confiture.

À découvrir, son plat signature, l'artichaut en trois textures, pistes poêlés aux olives bio et tomates confites, roquettes et poutargue, jus gourmand.

DEUX ACTIVITÉS INNOVANTES À AQUAMOTION

Cet hiver, Aquamotion, le centre aqualudique de Courchevel, propose de nouvelles activités bien-être et santé.

Côté spa, le centre innove avec un massage, non pas dans une cabine, mais dans l'eau. Le massage aquatique est pratiqué dans la grotte salée, dans une eau à 34°C avec un haut degré de salinité. La praticienne, Anouk Mouton-Smith est formée à la technique du Watsu (Shiatsu dans l'eau). Dans l'eau, le corps avec quelques flotteurs est en apesanteur. Le massage allie mouvements relaxants, étirements musculaires et pressions stratégiques sur les méridiens.

Le milieu aquatique et les oreilles immergées invitent au lâcher-prise et à la relaxation totale. Deux formules sont proposées : massage adulte et massage adapté à la femme enceinte.

Au cabinet d'ostéopathie, Antoine Merrant propose la technologie Allyane (unique en Savoie). Ce procédé neurophysiologique est destiné aux patients souhaitant modifier ou réhabiliter leurs automatismes moteurs. Des exercices permettent de visualiser le geste idéal, puis le patient est plongé dans un état d'hypnose léger (en mode alpha) pour ancrer ce geste comme familier et maîtrisé.

La technologie Allyane est destinée aux sportifs (professionnels ou amateurs) souhaitant corriger et améliorer leurs postures et leurs mouvements, dans différents sports comme le tennis, le golf, le football, la natation, le ski alpin...

Il est aussi destiné aux patients souhaitant optimiser leur rééducation.



VAL THORENS LA BIENVEILLANTE !

La station des 3 vallées s'engage sur la voie de la bienveillance et du mieux-être ensemble, sous le label « my serenity ».

Une tendance forte qui commence à s'étendre sur les Alpes... esprit cosy est bien là !

Val Thorens s'est associé au docteur Philippe Rodet afin de créer le guide « My serenity ». Spécialiste dans la gestion du stress, le docteur Philippe Rodet est l'auteur de plusieurs ouvrages sur les moyens de diminuer les effets du stress, tel que le bestseller « *Le bonheur sans ordonnance* ». La station voudrait sensibiliser à la fois les socio-professionnels et les vacanciers.

Les propositions sont multiples : pratiquer le management bienveillant, avoir une activité physique, surveiller son alimentation en évitant le trop sucré/trop salé, faire la part des choses, augmenter sa confiance en soi, cultiver les menus plaisirs de la vie...

À l'échelle de Val Thorens, plusieurs acteurs suivent la voie de la bienveillance, en proposant des repas ou activités physiques adaptées.

Quelques exemples en images :



À l'écart du domaine skiable, les vacanciers rejoignent en ski de randonnée ou raquettes le tout nouveau refuge du Lou construit par l'architecte Emmanuel Ritz.

Alexandrine la gardienne propose une demi-pension atypique, avec séance de méditation, avant de passer la nuit dans un dortoir nouvelle génération.

La restauration dans l'air du temps mélange le bio, le local, en déclinaison de cuisine végétarienne.



Ancienne skieuse de ski freeride, Amélie Simmond a ouvert Supernova, une cantine avec comptoir à fringues.

Côté restauration, tout est végétarien et bio. Il y a même des options vegan et sans gluten. On y vient à toute heure pour savourer quiche, tarte, bouchée crudivore, le tout accompagné de jus fraîchement pressés.

Une adresse qui permet de prendre soin de soi, alternative au burger ou à la spécialité fromagère.



Autre idée pour chasser son stress, prendre son temps et contempler un paysage. En montagne, arrêtez-vous au minimum 4 minutes pour suivre des yeux une ligne de crête. Ralentir le rythme c'est aussi le programme de Caroline Vincent, ancienne skieuse en compétition adepte du Qi Gong. Elle propose notamment une sortie mixant ski de randonnée et Qi Gong, cette médecine chinoise réputée pour l'épanouissement individuel et l'équilibre corporel.



Chaque matin, une trentaine de minutes avant l'ouverture des pistes, Anita Thévenot donne rendez-vous aux skieurs en tenue, pour une séance de yoga en plein air.

À travers différentes postures et exercices de respiration, on prépare son mental et ses muscles à la glisse.

Chacun échauffe tête, épaules, poignets, genoux, cuisses et bras qui seront sollicités tout au long de la journée.



Aurélié Rey, fille d'un des pionniers de la station, a créé à l'Alpen Art un cadre agréable avec des assises chaleureuses, du mobilier design et au mur des toiles d'artistes locaux. Cet établissement multiscène (salon de thé, restaurant et bar à vin) propose une cuisine originale où l'on trouve beaucoup de produits locaux.



À l'hôtel 5* Le Pashmina tout le personnel essaye de transmettre de bonnes habitudes à ses hôtes. Au petit-déjeuner, les produits antioxydants ont la part belle : sucre naturel, différents laits végétaux... Le maître des lieux propose une initiation au ski de randonnée au coucher du jour. Et chaque matin puis au retour du ski, coach sportif et professeur de yoga proposent des séances de réveil du corps afin de détendre ses muscles et soulager ses articulations.