

Chacun cherche son spa

FORME Envie d'une expérience radicale, de revitaliser son corps comme s'il avait 20 ans ou juste d'un week-end de détente dans un cadre charmant ? La rédaction du « Figaro » vous livre cinq adresses qui font du bien.



Dolce Vita dans les Pouilles

Adeptes des machines dernier cri et des protocoles médicalisés, passez votre chemin. Au Vair (« vrai » en dialecte apulien), le spa du Borgo Egnazia, village de vacances 5-étoiles dans les Pouilles, les soins sont inspirés des rites ancestraux de ce petit bout d'Italie. Pour régénérer la peau et évacuer le stress, on croit aux propriétés des huiles d'olive et d'aman-de, du romarin, du citron. Autant de res-sources à profusion dans la région, et des experts locaux à la hauteur. L'esthéticienne Beatriz aux doigts de fée, Thomas le soigneur, Rosella pour les frictions des pieds qui achèvent le rituel « Spirit », suc-cession de bains dans l'esprit des thermes romains antiques. Sous les voûtes opali-nes de *nufs*, on jurerait avoir entendu les incantations des *mammas*.

Une balade dans les charmantes ruelles du domaine façon bourgade traditionnel-

lantée d'oliviers millénaires - pour-tant sortie de terre en 2010 - achève de vous embarquer. Pour offrir à ses hôtes une « expérience vivante des Pouilles », l'hôtel de la famille Melpignano organise aussi des retraites holistiques. Pour re-boosteur la féminité, la cure autour de la *tarenta*, une danse de femmes proche de la tarentelle, le menu réénergisant *Pure* avec ses séances de sport intensives sur les bords de la côte Adriatique ou un pro-gramme de yoga lyengar afin de renouer avec la paix intérieure. Six jours d'activité et de régime... méditerranéen (*pastas* et sucre sont autorisés) concocté sur mesu-re, avec des produits du cru. Un terroir qui a son prix... ■

VALÉRIE GUÉDON

Borgo Egnazia, à partir de 3 141 € la cure de 6 jours (pension complète et chambre double). <https://borgoegnazia.com/>

Thalasso à Saint-Jean-de-Luz

Dans la cité des Corsaires, il faut avoir vi-sité la demeure de Louis XIV, goûté les macarons de Maison Adam juste en face, et testé un soin au Grand Hôtel. L'impres-sionnante bâtisse Art déco rose et blanche posée sur la plage de Saint-Jean-de-Luz, fraîchement rénovée, abrite une thalasso-thérapie (la plus petite de la Côte bas-que, signée Loreamar) connue pour ses programmes personnalisés. Une équipe de masseurs, d'hydrothérapeutes, de ki-nés, d'esthéticiennes et de coaches sportifs accueille les prétendants à la remise en forme, face à l'Atlantique, pour des enve-loppements d'algues sur matelas d'eau chaude (le corps se sent comme en apes-anteur), des traitements rajouissants du visage (grâce notamment aux ondes vi-bratoires de la lumière), des modelages costauds (le protocole signature, inspiré de rituels polynésiens et hawaïens, apaise l'esprit et décontracte chaque muscle en-dolori). Les cures proposées n'ont rien de révolutionnaire - reminéralisante, anti-stress sommeil, minceur, détox... - mais elles font déjà leurs preuves auprès de



toute une génération de cadres stressés, de jeunes mamans, de seniors et même d'enfants (avec, dès 6 ans, des massages du cuir chevelu et des soins hydratants). En tribu, le break est parfait. ■

MADELEINE VOISIN

Grand Hôtel, 1179 € par personne la cure de 3 jours et 3 nuits (demi-pension et hébergement). www.luzgrandhotel.fr

Perfusion de jeunesse à Londres

The Ned, dans le quartier de la City, est le nouvel hôtel dont tout le monde parle à Londres. Pourquoi ? Son bâtiment, bâtisse phénoménale de 1925, est l'ancien QG de la Midland Bank - on peut s'imaginer un Nedgroni dans la rutilante salle des coffres en sous-sol, qui fait office de bar secret. Un an après l'ouverture, ses huit restaurants sont devenus le fief des jeunes ban-quiers d'affaires qui travaillent aux alentours. Ambiance garantie dès le breakfast, au déjeuner, à l'*afternoon tea* et au dîner - prière de parler fort, de trinquer, de s'amuser et de flirter. Le soir venu, au neuvième étage, une faune branchée et les membres de l'établissement (managé en partie par Soho House, la chaîne hôtelière la plus sélecte de la planète) se retrouvent sur le toit-terrasse avec vue sur la cathé-drale Saint-Paul.

Pas étonnant que The Elixir Clinic, la clinique londonienne pointue du mo-ment (aussi chez Harrods), ait installé ses seringues au spa. Dans un décor boudoir très *british*, les accros de bien-être viennent s'offrir leur dose par in-



traveineuse. Le principe inédit, totale-ment légal et mis au point par deux infirmières, est d'injecter vitamines, minéraux essentiels et acides aminés naturels pour assurer au corps un fonctionnement optimal (100% d'ab-sorption contre 10% pour des complé-ments alimentaires). Les cocktails, baptisés VitaDrip, sont à choisir selon les besoins (anti-âge, détox, énergie, jet lag...) et administrés par une (jolie) nurse à l'aide d'une aiguille très fine, celle utilisée pour les enfants dans les

hôpitaux. Le résultat est instantané, et dure jusqu'à un mois. Traders du quartier, étrangers fortunés et célébrités sont déjà piqués de l'expérience, postant même des photos de leur cure de jouvence sur les réseaux sociaux. Les moins hardis s'en tiendront à une séance de hammam ou à un soin du vi-sage signé Cowshed, la marque de beauté de Soho House. ■

EMILIE VEYRETOUT

The Ned, 170 à 400 € l'injection, 280 € la nuit en chambre double. www.thened.com

Route de la beauté dans le Beaujolais

Érigé à l'initiative du seigneur d'Oingt, en 1217, en pierres dorées typiques du pays, le château rayonne à l'entrée du petit village de Bagnols (Rhône) mais ne semble pas très hospitalier. Pour-tant. Une fois passé la grille, une autre vision s'offre au visiteur le plongeant dans l'époque médiévale. Pour rejoindre la réception, il suffit d'emprunter un charmant passage couvert où sé-chent une multitude de bouquets de lavande, de froiler les anciens cuiviers et de traverser les douves asséchées. Un imposant portail en bois armé de clous, datant de la fin du XV^e siècle, annonce votre arrivée. Cette terre de vignes et de cerisiers se situe dans le sud du Beaujolais, à une trentaine de kilomètres de Lyon.

De la pierre, du bois et de l'espace : le spa par Sothys occupe une partie de l'ancien chai. Allongé sur un matelas douillet, les yeux clos, le corps se dé-saltère au fil du protocole baptisé Soin Excellence : gommage, massage, re-modelage puis soin du visage (s'ache-vant par la pose d'un masque imbibé d'un actif élaboré à partir de cellules-souches de rose). La marque française communique peu sur sa politique de recherche et de fabrication, ne surfe pas sur la vague de l'éthique. Elle le pourrait. Sans conteste, ses formules repulpent et donnent de l'éclat au teint



des damoiselles... et des damoiseaux. Reste à soulever les paupières et se placer dans un rayon de lumière pé-nétrant par la meurtrière pour admi-rer le résultat dans un miroir. Deux heures et demie de rêverie, il est temps de revêtir cote, robe et chaus-ses pour regagner sa chambre aux peintures murales restaurées, s'attar-der dans le parc à la française, conter

fleurlette dans la cerisaie ou se rafraî-chir dans le bassin à la romaine. La journée s'achève à la table gastronomique dans la salle des gardes où trône une cheminée gothique, l'une des plus belles du genre. ■

NICOLE TARBOURIECH

Château de Bagnols, 240 € le Soin Excellence (2h30), à partir de 300 € la nuit, en chambre double. www.chateaudebagnols.com

Lanserhof en Allemagne, deux semaines pour changer une vie

Paolo Sorrentino aurait pu tourner son film *Youth* ici. Dans ces Alpes bavaroises, à une heure d'Innsbruck ou de Munich. Sur ce site magnifique où trône une sorte de cloître immense et mirro-lant, tout de bois, d'acier et de verre, surplombant le lac intérieur de Tegernsee. 21 000 m² entourés de verdure idéale, golf 18 trous, forêts vert sapin et sommets enneigés à perte de vue. Un décor monastique et futuriste, épuré et grandiose, cinématographique à sou-hait. Érigé en 2014 par l'architecte Christoph Ingenhoven, il s'agit là du fleuron du groupe Lanserhof, le luxueux label de santé allemand déjà implanté dans le Tyrol et à Hambourg - la pro-chaine adresse, spectaculaire, ouvrira en 2020 sur l'île de Sylt (mer du Nord). Un 5-étoiles à l'architecture radicale pour un séjour dont le propos ne l'est pas moins - ni des plus glamour a priori : la détoxification de l'intestin. Autrement dit le grand nettoyage... L'autogénération du corps serait à la clé. Un concept au cœur de la thérapie « F.X. Mayr » (le professeur autrichien qui la conçoit, il y a plus d'un siècle).

Elle n'est proposée sous forme de cure aussi complète et ambitieuse nulle part ailleurs. « Notre approche est fonda-mentalement harmonieuse et holistique, assure le D^r Benedetto-Reisch, qui su-pervise les dix médecins et thérapeutes de ce centre. Médecine de pointe et na-turopathie traditionnelle, acupuncture, homéopathie, ostéopathie sont mises au service de chacun. » Après une consul-tation approfondie avec le médecin qui définira un protocole sur mesure - en accord avec les souhaits du patient et son état physiologique -, la plongée dans cet univers à part commence. Diète (à des degrés divers) pour tout le monde, avec sels et boissons basifiants à heures fixes, histoire de contrecarrer les acides qui nous plombent. Les fon-taines à tisanes jalonnent un parcours quotidien qui va de la piscine extérieure aux enveloppements d'algues, des bains de pieds ioniques aux injections de vitamines et minéraux, du sauna aromatique au yoga, taï-chi, réflexolo-gie, massages, drainages, etc. Au réfec-toire, c'est porridge ou yaourt à 7 heures. Yaourt ou potage à 12 heures.

Potage ou tisane à 17 heures (le régime s'appelle « Monotonie »). À 20 heures, tout le monde dort. S'éveille à l'aube, pour mieux s'oxygéner le corps et l'es-pirit, au grand air et à jeun...

Un programme balisé, donc, fondé sur les rythmes organiques, la mise au

repos et la purification de l'organisme. Conçu pour des hôtes privilégiés qui oublieraient ici, dans un silence archai-que merveilleux, le reste du monde. Si-gne des temps, malgré l'inflexible détox digitale pronée (aucun réseau et Wi-Fi sur zones), le succès est stupéfiant. Les

70 vastes chambres et suites (rarement occupées à deux, dit-on), tout en bales vitrées et balcons panoramiques, ne désempassent jamais. En quatre années d'existence, près de 80% des curistes, pour moitié germaniques, sont déjà re-venus, tandis que Lanserhof a décroché trois ans de suite le titre de « meilleur spa médicalisé au monde ». Les places sont rares et chères - 1 700 € environ la semaine sans hébergement. Sept jours étant le minimum pour obtenir des ré-sultats probants. « Pour que le corps comprenne que quelque chose se passe, que le point de vue sur soi change, résume M^{me} Benedetto-Reisch. Notre mé-thode de remise en forme est fondée sur un principe de bon sens d'une simplicité extrême. On s'attache au traitement des maladies, certes, mais on les prévient surtout et on promet la bonne santé. Personne ne repart d'ici sans bénéfice flagrant en ce sens. Que sont deux se-maines pour changer une vie ? » ■

ANNE-SOPHIE VON CLAER

Lanserhof Tegernsee, à partir de 1 727 € la cure et 450 € la nuit en pension complète. www.lanserhof.com

