

## Ces voyages qui nous font du bien ...



<http://www.lefigaro.fr/voyages/2016/03/11/30003-20160311ARTFIG00239-ces-voyages-qui-nous-font-du-bien.php>

Aux excès du monde moderne répond un irrésistible besoin d'équilibre. Renouer avec la nature, prendre soin de soi, oublier le temps de vivre sans écran ... Par ici la détox !

### Langkawi, l'appel de l'île-forêt

Dans le bleu céladon de la mer d'Andaman, l'archipel de Langkawi fut longtemps un repaire de pirates, auréolé de fabuleuses légendes. Ce labyrinthe d'îles vierges luxuriantes, de pitons rocheux et de criques désertes constitue un patrimoine écologique reconnu par l'Unesco en 2007 comme le premier Géoparc de l'Asie du Sud-Est. Sur l'île principale, à deux pas de l'écheveau de mangroves du Parc naturel Kilim Karst, le Four Seasons Resort Langkawi a installé ses luxueux pavillons traditionnels de bois, entre plage privée de sable blanc et jungle primaire. Au milieu, un jardin extraordinaire agrémenté de bassins de nénuphars, parsemé de palmiers. Ce cadre d'exception est le berceau de leur concept de Géospa. Sa directrice, la Française Stéphanie Cherbakow-Baron explique: «Nous nous intéressons aux bienfaits thérapeutiques apportés par le Géoparc. En association avec la marque Ila, nous avons tiré parti des anciennes formations géologiques, de l'eau, de la lumière, de la flore de Langkawi pour créer des soins répondant à des besoins précis.» Les rituels de bien-être sont prescrits à l'issue d'une consultation qui personnalise le protocole des soins en fonction de vos attentes. Retrouver l'harmonie intérieure avec le programme Elemental Balance, améliorer la connexion du couple avec le Raja & Ratu Connect, booster sa vigueur en optant pour le Masculine Vigor & Vitality... Les protocoles s'appuient sur l'équilibre des quatre éléments, des exercices, des modelages, bains et enveloppements à base de plantes et d'huiles essentielles locales. Des soins à combiner avec des sports nautiques, des parties de golf, des randonnées en VTT dans les villages, des safaris dans les mangroves pour découvrir l'incroyable richesse de la nature.

Four Seasons Resort Langkawi ([www.fourseasons.com/langkawi](http://www.fourseasons.com/langkawi)<sup>1</sup>). A partir de 510 € la nuit avec petits déjeuners. Vol Paris-Langkawi avec Malaysia Airlines ([www.malaysiaairlines.com](http://www.malaysiaairlines.com)<sup>2</sup>) dès 744 €.

### Zénitudes tropicales au Costa Rica



Crédits photo : STANISLAS FAUTRE/LE FIGARO MAGAZINE

Communier avec la nature est sans doute l'une des meilleures thérapies contre le stress. Ajoutez-y les bienfaits des sources chaudes et des boues volcaniques, vous obtenez la destination idéale pour conjuguer découverte et bien-être. Aventuria l'a compris en proposant cette échappée belle au Costa Rica, entre forêt vierge et plages sauvages. Une itinérance à vivre par étapes dans des écolodges intimistes: au pied de deux des volcans les plus emblématiques du pays - le Poás, aujourd'hui assoupi, et l'Arenal, au cône parfait -, l'Asclepios Wellness & Spa et le Tabacón Grand Spa Thermal offrent entre deux excursions une palette de soins dans laquelle chacun puisera à son gré. Sur la péninsule de Nicoya, le Pranamarr Villas et Yoga Retreat invite, lui, à lâcher prise face à la spectaculaire plage de Santa Teresa...

Aventuria (0.805.160.195 ; [www.aventuria.com](http://www.aventuria.com)<sup>3</sup>). 10 jours/9 nuits en 4 et 5 étoiles avec petits déjeuners, à partir de 2 820 €. Vols et location de voiture inclus.

### Parrot Cay: l'oiseau rare



Crédits photo : DR

A 35 minutes en bateau de Providenciales - l'île principale des Turks-and-Caicos, le groupe Como veille sur une perle des Caraïbes: l'île privée de Parrot Cay. Bien sûr, le cadre est idyllique et le confort absolu dans les chambres, suites et villas, toutes de blanc et de bois habillées. Mais ce qui fait vraiment la différence avec d'autres paradis insulaires, c'est son spa. Le groupe Como est réputé pour sa maîtrise en la matière et le Shambhala Retreat de Parrot Cay, primé à maintes reprises, ne fait pas exception à la règle. Y sont prodigués des thérapies holistiques d'inspiration asiatique mêlant réflexologie, ayurvéda, massages, et des soins anti-âge du visage de la marque Chenot.

Passion des îles (0.826.280.780 ; [www.passiondesiles.com](http://www.passiondesiles.com)<sup>4</sup>). 7 nuits en Terrace Room, à partir de 3 131 € au départ de Paris, transferts, cours de yoga et de Pilates inclus.

## Détox thaïe au royaume du lotus



Crédits photo : DR

Pionnière depuis 1999, l'agence Exclusif Voyages conçoit des itinéraires de luxe sur mesure dans le monde entier. Sur son site internet, elle vient de lancer une toute nouvelle rubrique consacrée aux évasions bien-être. Exemple avec ce séjour de 7 nuits en Thaïlande, où le voyageur a repéré sur le flanc d'une colline de Koh Samui un sublime sanctuaire noyé sous une végétation foisonnante et dédié à la thérapie holistique. Le Kamalaya (le «royaume du lotus») puise dans les médecines traditionnelles ancestrales sans s'interdire quelques techniques modernes occidentales pour composer ses programmes de soins. Sur le thème «Detox & Rejuvenation», votre semaine s'articulera autour de plusieurs séances de chi nei tsang et de sauna infrarouge, que viendront compléter une session de reiki (1 heure) et une hydrothérapie du colon. Pour les taoïstes, inventeurs du chi nei tsang, le ventre est le siège des émotions. Dérivée du qi gong, cette technique de massage abdominal vise donc à libérer les énergies négatives qui y sont concentrées. Quant au sauna infrarouge, parce que son rayonnement pénètre le tissu cutané en profondeur (jusqu'à 4 cm), il agit efficacement sur la masse grasseuse et contribue à la bonne santé du système cardiovasculaire. Le programme inclut également des compléments alimentaires (une consultation médicale, le premier jour, permet de cibler vos besoins), l'accès à certains cours collectifs de yoga, Pilates, méditation et tai-chi, ainsi qu'au centre de fitness, à la piscine, aux bassins de refroidissement et aux bains de vapeur aux herbes aménagés dans la grotte de l'hôtel où autrefois venaient méditer les moines.

Exclusif Voyages (01.42.96.00.76 ; [www.exclusifvoyages.com](http://www.exclusifvoyages.com)<sup>5</sup>). Séjour de 7 nuits en Hillside Room Garden View et pension complète, à partir de 2 615 € au départ de Paris. Transferts et programme «Detox & Rejuvenation» inclus.

## Au Nicaragua, luxe et volupté sur la côte d'émeraude



Crédits photo : DR

Des villas privées face au Pacifique avec service de majordome, un spa d'exception aux rituels de soins élaborés, un golf 18 trous dessiné par David McLay Kidd, une plage virginale sous les frondaisons exotiques... Le nouveau paradis repéré par Voyages Confidentiels, spécialiste en la matière, se nomme Mukul - «secret», en langue maya. Erigé en 2013 par l'influent entrepreneur nicaraguayen don Carlos

Pellas, ce secret bien gardé ravira les amateurs de villégiature au luxe discret. Pour une parenthèse 100 % relaxante au cœur de l'Amérique centrale.

Voyages Confidentiels (09.70.17.00.04 ; [www.voyagesconfidentiels.com](http://www.voyagesconfidentiels.com)<sup>6</sup>). 9 jours/7 nuits en villa vue mer avec piscine privée et pension complète, à partir de 8 875 € au départ de Paris, incluant les transferts (y compris de votre domicile à l'aéroport), 2 rituels de 3 h 30 au Spa, 6 green-fees, 1 cours de golf de 1 h 30 et d'autres surprises.

## Dans un monastère au cœur du Vieux-Québec



Crédits photo : A.O. LYRA/MONASTERE DES AUGUSTINES

L'histoire remonte au début de la colonisation française en Amérique, il y a 377 ans, quand les Augustines de Dieppe vinrent ériger à Québec l'Hôtel-Dieu, le premier des 12 monastères-hopitaux qu'elles établirent dans la Belle Province. En septembre dernier, le Premier ministre du Québec rendait hommage au dévouement de ces sœurs qui par leur action jetèrent les bases du système de santé moderne dans son pays. La cérémonie avait pour but d'inaugurer la seconde vie de ce site classé du Vieux-Québec, qui, après deux ans et demi de travaux et 42 millions de dollars d'investissements, renaît sous une nouvelle identité: Le Monastère des Augustines. Tout en conservant son cachet, la restauration du cloître (1639) a permis l'ajout d'éléments d'architecture moderne qui ouvrent l'espace et le baignent d'une lumière apaisante propice à la vocation de ce lieu hors normes, désormais dédié à la culture, au ressourcement et au mieux-être. Des ateliers quotidiens sont proposés, mêlant psychologie et pratiques rééquilibrantes (posture, respiration, relaxation, méditation, yoga, etc.). On peut également y suivre des programmes originaux de santé globale pendant plusieurs jours en logeant sur place dans deux styles de chambres différents, l'un authentique et à l'atmosphère monacale, l'autre résolument contemporain.

Le Monastère des Augustines (00.1.418.694.1639 ; [Monastere.ca](http://Monastere.ca)<sup>7</sup>). Compter 880 € environ en pension complète (restaurant sur place) pour le forfait 6 jours/5 nuits «Régénération du sommeil et mieux-être» qui inclut une consultation/évaluation, l'accès aux ateliers quotidiens, plusieurs soins ciblés de 1 h chacun (massages, réflexologie, respiration/relaxation) et l'entrée au musée du monastère.



**Benedicte Menu**

auteur 14 abonnés



**Marie-Angélique Ozanne**

auteur 12 abonnés

### Liens:

- 1 <http://www.fourseasons.com/langkawi/>
- 2 <http://www.malaysiaairlines.com/my/en.html>
- 3 <http://www.aventuria.com/>
- 4 <http://www.passiondesiles.com/>
- 5 <http://www.exclusifvoyages.com/>
- 6 <http://www.voyagesconfidentiels.com/>
- 7 <http://monastere.ca/>