

# 5 sorties très zen

## En Haute-Savoie, un gîte intime pour deux au pied des montagnes



Envie d'un week-end insolite et romantique ? Au Biot, petit village de la Vallée d'Aulps, le chalet Saloon avec spa propose une parenthèse en pleine nature, entre lac et montagne, dans une ambiance Grand Nord. Derrière ses airs rustiques, à mi-chemin entre le saloon et la cabane de trappeur, c'est un logement tout confort qui accueille les hôtes avec son lit double à baldaquin, sa décoration soignée et son éclairage tamisé. Et pour se prélasser en duo, rien de mieux que le spacieux jacuzzi privatif, accessible sans limite de temps sur la terrasse, à l'abri des regards. Une large gamme de massages (bien-être, drainant...) et des séances de yoga sont proposées en supplément.

**Gîte La Patte Nordic, Chalet Saloon**, 310 € la première nuit pour 2 personnes puis 180 € les nuits suivantes.

## En bref...

### SPA CINQ ÉTOILES

#### SUR LA CÔTE BASQUE

Sauna, hammam, piscine, jacuzzi, massages, le luxueux spa Ec(h)o ne manque pas d'atouts pour une pause détente dans un cadre apaisant et intimiste. À tester absolument, le Lac des cygnes, un soin signature d'exception de trois heures, réalisé dans une cabane sur le lac de Brindos, à Anglet, suivi d'un cocktail sur une terrasse privée.

**Brindos, lac & château**, 350 €.

### DÉTENTE EN PISCINE

#### À PARIS

L'ancienne pataugeoire de cette piscine située sur la Seine accueille un nouvel espace zen, baptisé Le repos des Sirènes. Après quelques longueurs, place à la détente dans les transats, au milieu d'un décor végétalisé et d'œuvres d'art. Des livres sont même à disposition dans une bibliothèque.

**Piscine Joséphine Baker**, Paris 13<sup>e</sup>, entrée à l'unité : 3,50 €.

PHOTOS DE PRESSE (2)

## Coup de cœur

### RELAXATION OLFACTIVE

Faire surgir des émotions, des souvenirs, libérer des tensions, c'est l'objet de cette expérience d'olfactothérapie proposée par la naturopathe Sandra Gunther, qui s'appuie sur la dimension énergétique des huiles essentielles. Allongé, on se détend grâce aux molécules apaisantes captées en respirant.

**O fil de soi**, durée 1 heure, 15 €. Villefranche-sur-Saône (69).

## Yoga la tête dans les étoiles en Seine-et-Marne

Un week-end d'évasion à une heure de Paris, mêlant yoga et observation du ciel étoilé. Voilà ce que propose Chilowé, le spécialiste de la micro-aventure. Au programme, deux soirées d'astronomie avec observations au télescope, yoga et méditation avec une professeure certifiée. Et aussi : marche en forêt, détente au sauna et nuits en cabane.

**Yoga et astronomie en forêt de Fontainebleau**. Deux dates prévues : 20 avril et 30 juin. Séjour de 3 jours et 2 nuits, niveau débutant, 480 €. Réservations en ligne : [chilowe.com](http://chilowe.com)

