

« Retreat spas »

# Le bien-être revisité

*Au cœur de campagnes verdoyantes ou d'oasis luxuriantes,  
des petits spas d'exception permettent de retrouver, dans un environnement  
naturel et le calme le plus complet, harmonie, vitalité, joie de vivre.*

Odile Koehn







Les douces collines du Lathium © I Casali di Monticchio

Pour chasser la fatigue et le stress, recharger ses batteries, il faut, de temps en temps, savoir faire une pause régénératrice, changer d'air et de cadre de vie. Les Centres de thalassothérapie et les Spas sont là pour répondre à cette demande. Pour retrouver un meilleur équilibre entre corps et esprit, certains proposent de rompre avec le quotidien, de fuir l'agitation des villes, des stations balnéaires et des grands hôtels. De faire une coupure totale. Nous les appellerons plus simplement « Retreat Spas ». Un peu à l'écart du monde, vous y retrouverez vitalité, équilibre, harmonie, joie de vivre.

### **I Casali di Monticchio Relax à l'italienne**

C'est entre Rome et Florence, aux confins des provinces du Latium, d'Ombrie et de Toscane, dans un paysage de douces collines, que Liria,

la maîtresse des lieux a ouvert «I Casali di Monticchio ». Une ancienne et belle maison de campagne, flanquée de trois petites fermes, convertie en un élégant relais de silence. Quelques suites et une villa, pour seulement 24 hôtes, sont aménagées dans le respect parfait de l'endroit, mais avec un goût très sûr qui évite le luxe et privilégie le raffinement. On a gardé les murs de pierres brutes, les poutres apparentes, les grandes cheminées campagnardes, les meubles authentiques. On a choisi des couleurs délicates, de confortables et élégants canapés et ajouté ces petits détails qui personnalisent un intérieur : jetés de canapé joliment frangés, linge de maison délicieusement sophistiqué, éclairage savamment étudié... Accueillis en ami, vous êtes invités à apprécier les choses simples, à rechercher les vraies valeurs, voire à retrouver vos racines.



Une région de lavandes © I Casali di Monticchio

Dans l'intimité de la salle de bains  
©La Gazelle d'Or.

La philosophie de la maîtresse de maison tourne autour de trois mots : *Terra, Pane, Acqua*. *Terra*, c'est l'authenticité du décor. *Pane*, évoque la cuisine simple et délicate, toujours en accord avec la saison, que propose Bernardo, le fils de Liria. Il va chercher ses légumes, ses herbes et ses fruits dans le jardin bio attendant au domaine et s'approvisionne en viandes, huiles et vins auprès de producteurs locaux. *Acqua*, enfin, se réfère au spa que Liria a voulu entouré de silence et de senteurs méditerranéennes. C'est un véritable *medical spa* offrant des programmes amincissants avec régimes alimentaires proposés par une diététicienne ainsi que des traitements détoxifiants et régénérants, aussi bien pour le corps que pour l'esprit. Séances de *farniente* au soleil, lecture à la bibliothèque, quelques plongeurs dans la piscine, promenades à cheval dans la campagne environnante complètent harmonieusement ce programme de ressourcement total.\*



Bien-être

La Gazelle d'Or, une ambiance raffinée  
et orientale © La Gazelle d'Or



## La Gazelle d'Or Un havre de paix au pied du Grand Atlas marocain

Avant même que la mode des Spas soit lancée, la Gazelle d'Or, à Taroudant dans le Sud marocain, offrait déjà à ses clients la possibilité de faire, dans la plus grande intimité, des séjours de repos complet, agrémentés de soins traditionnels au hammam avec massages relaxants et soins esthétiques. Ce n'est pas par hasard que des hommes politiques en vue et de nombreuses vedettes de cinéma en ont fait leur lieu de villégiature préféré.

Située au pied du Grand Atlas, près de la ravissante bourgade de Taroudant – qui doit à ses remparts de terre rouge le surnom de la « petite

suite page suivante



Marrakech» – La Gazelle d’Or, construite entre jardins de roses et vergers d’orangers est un havre de paix discret et exclusif. Construite dans les années 50 par un baron belge, elle devint hôtel, dix années plus tard, sous le nom de La Gazelle d’Or. L’actuelle propriétaire y séjourna une nuit en 1981. Elle tomba sous le charme et l’acheta pour en faire le ravissant hôtel de charme que l’on découvre aujourd’hui.

Dans un immense parc à la végétation luxuriante, 30 suites-cottages, toutes différentes, entourées de pergolas croulant sous les jasmins. Et surtout un hammam, – ici on ne parle toujours pas de spa mais de hammam –, construit dans la pure tradition marocaine, avec salles de repos

et cabines de massage. Après un bain de vapeur agrémenté d’un gommage au savon noir et enveloppement au *ghassoul* (argile rouge), on s’abandonne aux voluptés d’un massage relaxant à l’huile d’argan, aux essences de rose ou de néroli (fleur d’oranger). Se rendre au hammam est en soi une promenade relaxante. Vous longez le long bassin bordé de bambous, de plantes aquatiques, daturas, bananiers. Le soir sur la terrasse éclairée par une armada de lanternes, vous dégustez de délicieux plats marocains cuisinés à base des produits bio, ultra frais que livre chaque jour la ferme toute proche qui cultive tout sans engrais. Et à la nuit tombée, bercés par le chant des criquets... vous glisserez doucement dans un profond sommeil réparateur.\*



L'heure exquise du thé oriental © La Gazelle d'O



Le Spa Paradia © Ferienart Resort & Spa

## En Suisse aussi

### Ferienart Resort & Spa Bien-être à Saas-Fee

Moins dépaysants, mais plus près de chez nous, le *FerienArt Resort de Saas-Fee* et son *Spa Paradia* offrent, eux aussi, la possibilité de se ressourcer dans un cadre sublime et le calme le plus complet. Saas-Fee, station de montagne du Haut Valais où la voiture est bannie, a pris, voici plus de cinquante ans, un véritable engagement écologique. Ici, point de pollution, point de bruit de moteurs ou de klaxon. La vue sur la montagne est somptueuse, l’air léger et pur. Au fond de la Vallée de la Saas, le *FerienArt Resort* repartit ses appartements et ses suites dans plusieurs petits chalets en bois avec toits d’ardoise et fleurs au balcon. Quant au *Spa Paradia* c’est, sur 2000 m<sup>2</sup>, un espace entièrement dédiés aux bains dans l’eau pure de sources alpines et aux soins fleurant bon l’alpage. Enveloppements de foin qui induisent une saine sudation et bains « Cléopâtre » à base de lait rendant la peau douce et soyeuse, autant de cocktails d’énergie et de soins de remise en forme pour un vrai ressourcement naturel.\*\* O.Kn

Les Bains Berbères, moment de détente  
© Tamerza Palace.

## Bien-être

artisans de la région, poteries locales... Et le spa «Les Bains berbères» est à l'unisson. Conçus tout récemment par un architecte français de renom qui a su à merveilles capter le potentiel énergétique du lieu, le spa « Les Bains Berbères » évoque par les teintes chaudes qui habillent ses murs toute la magie de l'Orient.

Son concept s'appuie sur les rituels du Hammam avec des traitements *signature*, fortement inspirés de soins de beauté tels que les pratiquent les femmes du désert. Massage touareg aux pochons de sable chaud, enveloppement au *tfal* (argile blanche bien connue des Berbères) et essences parfumées. Tous les produits utilisés au spa sont naturels et à base d'ingrédients issus de cultures locales : eaux florales de rose et d'oranger, essences de citron, baume de géranium, miel, pépins de figue... L'eau de la piscine provient des sources de l'Oasis. Et depuis la salle de repos, on peut tout à loisir admirer le coucher de soleil sur la chaîne de l'Atlas. Ici on apprend à contempler la Nature, à écouter le silence, à se laisser envoûter par la magie des lieux.\*\*

### Réservations :

\*Omnia Travel, Meyrin

\*\*Destinations Santé, Chavannes de Bogis

### Les « Bains Berbères » du Tamerza Palace Une oasis de sérénité en Tunisie

Dernier-né de ces *Retreat Spas* – il a ouvert fin 2008 –, le Spa « Les Bains Berbères » du Tamerza Palace dans le Grand Sud Tunisien. Au pied de l'Atlas, dans une oasis de montagne Tamerza est un monde de Nature et de Paix. Un lieu qui invite à la contemplation et à la sérénité. Imaginez, surplombant le mystérieux village endormi de Tamerza, une belle construction respectant l'architecture locale qui se fond littéralement dans le paysage.

Depuis la fenêtre de votre chambre, vous contemplez un splendide panorama : une chaîne de montagnes ocre s'étirant à l'infini sur laquelle se détache une palmeraie d'un vert si intense qu'il paraît irréel.

A l'intérieur, tout est fait pour prolonger cette impression de dépaysement total, ce sentiment de quiétude et de calme que l'on éprouve à peine arrivé. Ici le luxe se fait simplicité et authenticité : murs blanchis à la chaux, superbes envolées d'escaliers, belles portes cloutées, meubles berbères authentiques, tapis tissés par des

Depuis la piscine intérieure, la nature à portée des sens © Tamerza Palace.