

## Évasion Zen attitude



### Ombrie Retraite spirituelle en Italie

Inspiré d'un monastère médiéval, l'hôtel Eremito propose des séjours qui combinent méditation et bien-être. Entre la salle de relaxation nichée sous les arches gothiques, la piscine intérieure creusée dans la pierre, la tisanerie à l'ancienne et les chambres conçues comme des cellules, le confort en plus, c'est l'endroit rêvé pour ceux qui recherchent le silence. Entouré d'une réserve naturelle de 3000 hectares ponctuée de chutes d'eau, il se prête à de grandes randonnées. À partir de 238 € la cellule double, en pension complète. [eremito.com](http://eremito.com)



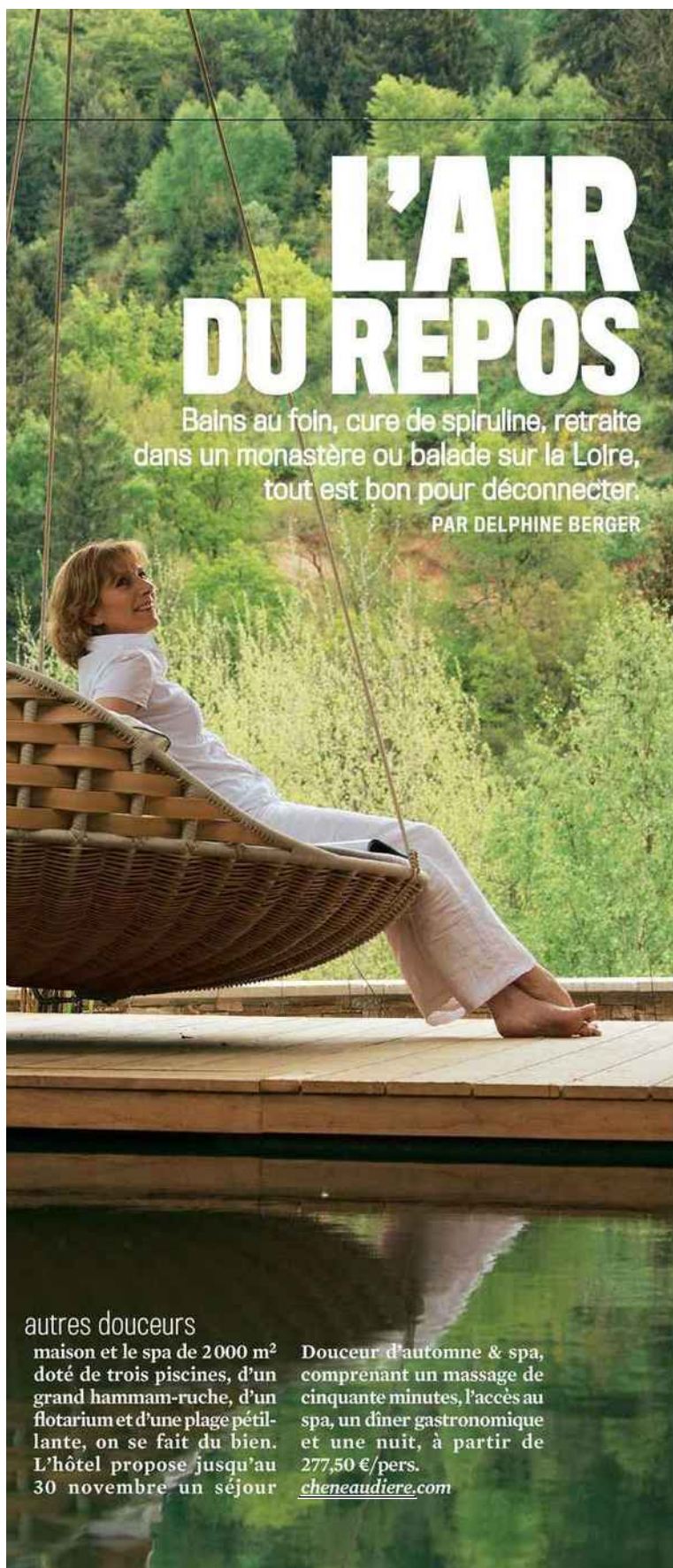
### Sud-Tyrol Les bienfaits du foin et de la pomme

Du Sud-Tyrol, perle cachée des Alpes italiennes, on aime les paysages sublimes des Dolomites, la gastronomie raffinée et les établissements luxueux mais authentiques qui proposent des soins étonnants tels les bains au foin ou les gommages purifiants à la pomme. La région est idéale à l'automne, notamment Merano, ville thermale prisée pour son centre de cure ultra-design. On se fera dorloter à l'Adler Mountain Lodge. À partir de 694 €/pers., les 3 nuits en lodge spa, pension complète. [adler-lodge.com](http://adler-lodge.com)



### Alsace Gourmandises et

Entre Strasbourg et Colmar, La Cheneaudière est une adresse cosy noyée dans la nature, où il est facile de rompre avec le quotidien. Entre le restaurant locavore qui met à l'honneur le fait-



# L'AIR DU REPOS

Bains au foin, cure de spiruline, retraite dans un monastère ou balade sur la Loire, tout est bon pour déconnecter.

PAR DELPHINE BERGER

## autres douceurs

maison et le spa de 2000 m<sup>2</sup> doté de trois piscines, d'un grand hammam-ruche, d'un flotarium et d'une plage pétillante, on se fait du bien. L'hôtel propose jusqu'au 30 novembre un séjour

Douceur d'automne & spa, comprenant un massage de cinquante minutes, l'accès au spa, un dîner gastronomique et une nuit, à partir de 277,50 €/pers. [cheneaudiere.com](http://cheneaudiere.com)



## Loire Douceur d'automne au fil de l'eau

Être surpris par la beauté d'un château envahi par les coloquintes, savourer une balade en bateau puis dormir dans un hôtel douillet avec spa : il en faut peu, finalement, pour être heureux. Surtout qu'en automne le val de Loire offre d'incroyables lumières qui transforment le fleuve en un immense miroir sauvage. Les bateliers de l'association Millière Raboton guident les voyageurs à bord d'une toue, embarcation traditionnelle en bois, afin de leur faire découvrir les métamorphoses du fleuve. On en profite pour admirer les tableaux végétaux des Splendeurs d'automne du domaine de Chaumont-sur-Loire et on pose ses valises à L'Aubinière, labellisée Relais du silence. À partir de 125 € la chbre dble. [aubiniere.com](http://aubiniere.com)

## ET AUSSI...

**BRETAGNE** Cure de sérénité Le Miramar Crouesty s'offre une beauté et de nouveaux soins à la spiruline marine. Au programme : des séjours pour prévenir le burn-out et découvrir la presqu'île de Rhuys. À partir de 1671 €/pers., 6 nuits en demi-pension. [miramarcrouesty.com](http://miramarcrouesty.com)

**VOSGES** Séjour détox Samatour propose de conjuguer le meilleur du tourisme avec la découverte de soi. Le séjour Régénération & Détox inclut 3 nuits en pension complète pour purifier son corps et clarifier son esprit, une marche

régénérante en forêt, ainsi que des conférences sur les bases d'une alimentation saine. À partir de 645 €/pers. en chambre simple et pension complète. [clos-ermitage.com](http://clos-ermitage.com)

**LUBERON** Harmonisation âme et esprit Au Petit Palais d'Aglaé, à Gordes (photo), la propriétaire a imaginé un hôtel élégant, où il fait bon être chouchouté, avec verger et potager bio et ateliers ayurvédiques. À partir de 146 € la chbre dble. [petitpalaisdaglae.com](http://petitpalaisdaglae.com)

