

Numéro 2

# INFRAROUGE

*Toute l'actualité pour rayonner*

NOUVEAU

*Padel, kitesurf, yoga...*

PROLONGEZ L'ÉTÉ,  
ET PLUS  
SI AFFINITÉS

*Série*

**NICOLAS  
DUVAUCHELLE**  
ENTRE EN RELIGION

TOUTES NOS  
NOUVEAUTÉS

**cinéma**  
**société**  
**horlogerie**  
**joaillerie**  
**gastronomie**  
**vins**

**GILLES  
LELLOUCHE**

*« J'aimerais bien faire de grands  
films d'horreur. »*

L 15882 - 2 - F: 5,80 € - RD





DOSSIER

# Prolonger l'été, ET PLUS SI AFFINITÉS



L'

TENDANCE

## ÂGE DES vacances affinitaires

Par Raphaël Turcat

L'ÉTÉ S'EN EST ALLÉ, MAIS LES VACANCES CONTINUENT SOUS UNE AUTRE FORME. ILS SONT DE PLUS EN PLUS NOMBREUX À S'OFFRIR UNE ESCAPADE HORS SAISON AUTOUR DE LEUR PASSION, SEULS OU ENTRE AMIS. ANALYSE D'UNE TENDANCE, ET PLUS SI AFFINITÉS.

**A**vant (c'est-à-dire au XX<sup>e</sup> siècle), c'était simple : en juillet ou en août, on chargeait la voiture, on montait dans le train ou on grimpeait dans l'avion, en famille ou entre copains, direction Farniente Land avec châteaux de sable sur la plage, chipos au barbecue et soirées au rosé. Et, au bout de trois ou quatre semaines, retentissait la sentence : « *Liliane, fais les valises, on rentre à Paris !* »\*. Mais ça, c'était avant. Sous l'influence du bouleversement du travail et de la société, les vacances ont bien changé : plus morcelées (on ne part plus un mois d'un coup), moins glandouilles (la wifi a engendré le « digital nomad » qui bosse quel que soit l'endroit où il se trouve), plus aventureuses (le développement des compagnies low cost octroie la possibilité de partir où l'on veut à moindre coût), moins sédentaires (l'essor de plateformes comme Airbnb permet de s'offrir une vraie maison dans plusieurs régions inconnues)... Une révolution que souligne Jean Viard, sociologue spécialiste des « temps sociaux » : « *Nous ne parlons que du travail alors qu'il occupe si peu nos vies, de 10 à 12 %, là où il comptait pour 40 % en 1936. Vacances et voyages ne sont plus un "à-côté" de nos vies, mais un moteur de nos projets et de nos désirs* », écrit-il dans son livre *Le Triomphe d'une utopie*, la révolution des temps libres (Éditions de l'Aube, 2015). Au rayon de ces nouveaux « projets » et « désirs », une tendance occupe le devant de la scène : les vacances affinitaires.

### DES VACANCES À SOI

« *J'avais passé un été un peu foireux l'année dernière*, raconte du haut de ses 32 ans Alice, commerciale dans une agence de pub. *Par hasard, je suis tombée sur une retraite yoga organisée en Bourgogne sur Namastrip. Je ne connaissais personne sur place, j'y suis allée et j'ai découvert une vie de groupe qui se retrouve autour d'une passion. J'y ai même rencontré mon mec, avec qui je suis toujours aujourd'hui !* » Comme Alice, ils sont des milliers à écourter leur été pour mieux

profiter d'une escapade hors saison liée à leur passion, loin des potes et de la famille.

On ne sait pas qui de la poule ou de l'œuf, toujours est-il que des voyageurs se sont engouffrés dans la brèche, comme le Club Med qui fournit des séjours de la sorte, majoritairement autour du sport. « *Nos clients souhaitent de plus en plus trouver des lieux pour des séjours sportifs. Il s'agit soit de personnes qui désirent s'octroyer un moment pour eux et ne faire que du sport, soit des fédérations, des clubs de sport ou des entraîneurs qui veulent proposer à leurs adhérents/clients des stages en dehors de leurs structures* », nous explique-t-on à la communication du Club Med.

### À FOND LE SPORT

« *Pour moi, c'est le padel, que je pratique de plus en plus intensément* », témoigne Karl, « joueur-voyageur » de 25 ans qui en avait un peu marre de stagner en compagnie de ses partenaires habituels. Il a profité d'une offre de La Toupie Bleue à Tenerife pour améliorer sa « bandeja », ce coup magique pour maintenir l'adversaire éloigné du filet, tout en soignant son bronzage sur les plages canariennes. Il a aussi fait connaissance avec ses « frères » d'équipée et noté quelques numéros de téléphone afin de poursuivre sa progression de retour en France en leur compagnie.

« *Le padel se place effectivement sur le podium des vacances affinitaires puisque c'est une activité qui séduit de plus en plus de personnes, alors que le nombre de terrains est encore très faible*, affirme-t-on du côté du Club Med. *Ainsi, les clubs ou groupes d'amis pratiquant ce sport sont très intéressés pour venir passer une petite semaine au Club Med, où ils peuvent se perfectionner. Le golf, la plongée et le tennis sont aussi très prisés auprès de communautés de sportifs qui recherchent des destinations avec des offres packagées pour faciliter la logistique de groupe.* » Née de l'autre côté de l'Atlantique, cette tendance traduit un désir de vie plus saine, plus communautaire, plus aut centrée. Des adjectifs qui vont comme un gant aux années 2020.

\* Selon le mot de Georges Marchais en 1980 dénonçant la « trahison » de François Mitterrand sur le programme commun PS-PC.



© Swastik Arora



# Cinq femmes / CINQ AFFINITÉS

RENCONTRES

Par Olivia de Buhren



## Jeûne en Provence

ÉMILIE DUCHÊNE, FONDATRICE DE THEA JEWELRY ET DU COLLECTIF ROLLERCOASTER

**Où ?** « En Provence, au pied de la montagne Sainte-Victoire avec Escale Detox pour faire un jeûne de sept jours. »

**Pourquoi ?** « Afin de prendre du temps pour moi, mettre mon système digestif au repos, dormir, rencontrer de belles personnes, m'offrir de la sérénité et une super énergie. »

**Le petit plus ?** « Se faire chouchouter par des thérapeutes qui permettent d'optimiser les effets du jeûne. »

[escale-detox.com](http://escale-detox.com)



## Détox en Espagne

AMÉLIE DIAN, DIRECTRICE GÉNÉRALE DE PELLAT-FINET

**Où ?** « À Alicante, à flanc de montagne au SHA Wellness Clinic. »

**Pourquoi ?** « Pour se rebooster de A à Z. SHA est une référence mondiale en matière de santé intégrative et de prévention. J'adore leur approche : une combinaison de pratiques médicales modernes et de thérapies naturelles ou régénératives. »

**Le petit plus ?** « L'hôtel, qui est juste sublime et très confortable. »

[shawellness.com](http://shawellness.com)

## « SE FAIRE CHOUCHOUTER PAR DES THÉRAPEUTES... »

ÉMILIE DUCHÊNE



## Retraite de yoga en Corse

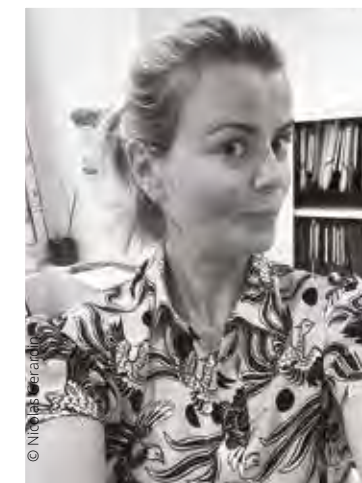
HÉLÈNE DUVAL, FONDATRICE DE YUJ YOGA

**Où ?** « À Calvi, pour trois jours et quatre nuits avec Yuj à l'hôtel La Villa Calvi. »

**Pourquoi ?** « L'idée est de tout oublier, de s'alléger la tête et le corps grâce à des cours de yoga, des repas detox, des baignades vivifiantes et des moments au spa. »

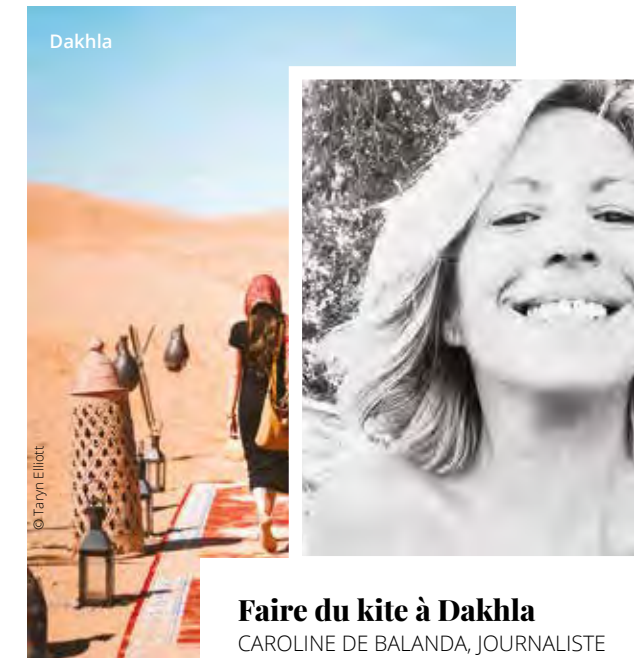
**Le petit plus ?** « Des surprises des partenaires de Yuj dans chaque chambre. »

[yuj.fr](http://yuj.fr)



## « AU CŒUR DE LA BRETAGNE, DANS UN UNIVERS PROPICE AU RESSOURCEMENT, À LA DÉTOX ET AU BIEN-ÊTRE. »

CHARLOTTE DE COUPIGNY



## Faire du kite à Dakhla

CAROLINE DE BALANDA, JOURNALISTE HOLISTIQUE

**Où ?** « Au Palais Rhoul Dakhla, mon repaire confidentiel, imaginé par mon amie Fanny Rhoul. »

**Pourquoi ?** « Le cadre est idéal pour se ressourcer grâce à des promenades sportives dans le désert, des cours de kite et de yoga. »

**Le petit plus ?** « Le sourire de Fanny, sa bienveillance et ses petites attentions. »

[lepalaisrhouldakhla.com](http://lepalaisrhouldakhla.com)

## Randonnée et detox en Bretagne

CHARLOTTE DE COUPIGNY, PSYCHOLOGUE

**Où ?** « Au cœur de la Bretagne, dans un univers propice au ressourcement, à la detox et au bien-être. »

**Pourquoi ?** « Pour être en communion avec la nature, respirer le bon air, marcher et choisir l'une des quatre cures proposées : "jeûne", "jus", "végétale" et "gourmet". »

**Le petit plus ?** « La gentillesse de la maîtresse de maison, Carole, soucieuse du confort de tous ses hôtes. »

[chateaudulaunay.fr](http://chateaudulaunay.fr)





NOS ADRESSES

# Destinations PASSION

UN HÔTEL, ÇA NE SE RÉSUME PAS FORCÉMENT À UNE CHAMBRE. FOCUS SUR CES ÉTABLISSEMENTS À SUPPLÉMENT D'ÂME QUI OFFRENT À LEURS HÔTES D'ASSOUVRIR LEURS PASSIONS.

Par Clarisse Courtier et Thomas Le Gourrierc

Club Med Bintan Island

© Olivier Pichet

## Padel TERRAINS CONQUIS

« J'AI PEUT-ÊTRE L'AIR DE  
T'ÉCOUTER, MAIS DANS MA TÊTE  
JE FAIS DU PADEL. »

ANONYME

### CLUB MED BINTAN ISLAND

*Bintan (Indonésie)*

Plus paisible que ses cousines Java ou Bali, Bintan est une île-confetti barbotant dans les eaux tranquilles de la mer de Chine, au large de Singapour. Cet hôtel, qui fraye avec une longue plage de sable blanc, offre de se livrer à une expérience unique : pratiquer dans un cadre paradisiaque le padel, discipline percutante mixant squash et tennis. Ceci, sur un terrain d'excellente tenue, accessible librement. L'équipement est fourni et les enfants peuvent eux aussi se prendre au jeu, tant les rudiments s'acquièrent rapidement.

*Lot A11 Jalan Perigi Raya, Lagoi North Bintan Utara, Bintan 29152, Indonésie. Semaine tout compris à partir de 2 444 € pour 2 adultes et 3 250 € pour une famille (2 adultes et 2 enfants).*

[clubmed.fr/r/bintan-island/y](http://clubmed.fr/r/bintan-island/y)

### THE GLENEAGLES HOTEL

*Auchterarder (Écosse)*

Situé sur un vaste domaine au cœur de l'Écosse, l'hôtel Gleneagles dispose de tout le nécessaire pour y séjourner sans jamais ressentir le besoin de le quitter. Les amateurs de sport seront comblés avec plusieurs parcours de golf, huit courts de tennis et trois courts de padel flamboyants neufs, pour jouer entre amis ou se perfectionner avec un coach.

*Auchterarder, Perthshire PH3 1NF, Écosse.*

*Chambre double à partir de 450 €. [gleneagles.com](http://gleneagles.com)*



Club Med Bintan Island

© Olivier Pichet



Club Med Bintan Island

© Olivier Pichet



The Gleneagles Hotel





Grand Hyatt Indian Wells  
Resort & Villas

# G<sub>olf</sub>

## PARCOURS SANS FAUTE

« LE GOLF CONSISTE À METTRE  
UNE BALLE DE 4 CENTIMÈTRES  
DE DIAMÈTRE SUR UNE BOULE DE  
40 000 KILOMÈTRES DE TOUR ET  
À FRAPPER LA PETITE,  
NON LA GRANDE. »

WINSTON CHURCHILL



Hôtel de Chiberta et du Golf

### GRAND HYATT INDIAN WELLS RESORT & VILLAS

*Indian Wells (États-Unis)*

Fouler les greens en profitant de paysages grandioses, avec les montagnes en arrière-plan, c'est ce que propose, non loin de Palm Springs (Californie du Sud), le Grand Hyatt Indian Wells Resort & Villas et son 36 trous, directement accessible depuis cet hôtel récemment rénové de fond en comble. À tester absolument, le nouveau restaurant Kitchen + Lounge, aux propositions originales du type steak maturé et cuit au feu de bois ou margarita à l'azote liquide !

44600 Indian Wells Lane, Indian Wells, CA 92210, États-Unis.  
[hyatt.com](http://hyatt.com)

### HÔTEL DE CHIBERTA ET DU GOLF

*Anglet (France)*

En 1927, lorsqu'on demanda à Tom Simpson, illustre architecte de golf, de dessiner celui d'Anglet, dans le Pays basque, il était stipulé dans le contrat qu'il devait s'agir du « plus beau du monde ». Au creux de ce magnifique parcours, qui emmène le pratiquant en bord de mer ou au milieu d'une majestueuse pinède, campe cet hôtel en plein renouveau, doté aussi de terrains de tennis et de piscines extérieure et intérieure chauffées, avec jacuzzi et sauna.

104, boulevard des plages, 64600 Anglet, France.  
Chambre double à partir de 100 €. [hotel-chiberta-biarritz.com](http://hotel-chiberta-biarritz.com)



# Il y a tant de mondes à voir.

### Prolongez l'été à l'île Maurice avec Kuoni & Beachcomber Resorts & Hotels

La promesse d'un séjour idyllique sur la plus attachante des îles lointaines... Cette historique et prestigieuse chaîne hôtelière mauricienne, à la renommée internationale, est depuis toujours réputée... pour la qualité de son service, la beauté exceptionnelle de ses sites et son réel engagement pour un tourisme durable.

Dans toutes les bonnes agences de voyages et sur [kuoni.fr](http://kuoni.fr)





# Kitesurf

## ÉCHAPPÉES SOUS LE VENT

« EFFACER LE TEMPS ET SURFER  
SUR LE PRÉSENT. »

CHARLÉLIE COUTURE

### **C RODRIGUES MOUROUK**

*île Rodrigues (Maurice)*

Moins célèbre que sa grande sœur l'île Maurice, Rodrigues cultive son authenticité et sa réjouissante indolence. Ses visiteurs peuvent désormais séjourner au C Rodrigues Mourouk, un hôtel de 65 chambres offrant toutes vue sur la mer. Son atmosphère unique ? Il la doit au lagon turquoise ourlant sa plage immaculée et offrant l'un des meilleurs spots de kitesurf au monde. Il suffit d'être un brin sportif pour appréhender les bases au sein du club dédié. Conditions météo idoines en octobre et novembre !  
*Port Sud-Est, Mourouk, île Rodrigues, Maurice.*  
*Chambre double à partir de 250 €. c-resorts.com*

### **LES BAINS GARDIANS**

*Saintes-Maries-de-la-Mer (France)*

Au creux de la Camargue, entre marais, canaux et flamants roses, ce nouvel hôtel 4 étoiles à la grâce ébouriffante sème sur son vaste terrain 48 petites chaumières décorées avec goût, construites sur le modèle des cabanes qu'occupaient jadis les gardiens de taureaux ou de chevaux. À l'automne, les kitesurfers profitent des derniers « rides » de l'année sur la plage de l'Espiguette avoisinante... avant de s'attabler au restaurant de cuisine méditerranéenne à l'ambiance crépitante.  
*Route d'Arles, D570, 13460 Saintes-Maries-de-la-Mer, France.*  
*Chambre double à partir de 250 €. lesbainsgardians.com*







Les Roches Blanches

# R

## andonnée

### GRANDES VADROUILLES

« LA MARCHE EST INUTILE,  
COMME TOUTES LES ACTIVITÉS  
ESSENTIELLES. »

DAVID LE BRETON

#### LES ROCHES BLANCHES

*Cassis (France)*

Perché sur les rochers de calcaire blanc, le 5 étoiles Les Roches Blanches se dresse face à l'océan, là où les calanques rencontrent la grande bleue. Point de départ de la randonnée dans le parc national des Calanques, l'hôtel constitue aussi la douce récompense du retour : 45 chambres et suites élégantes, un couloir de nage, une vaste piscine face à la mer, un spa signé Sisley et quatre restaurants prolongent l'évasion au-delà des sentiers.

*9, avenue des Calanques, 13260 Cassis, France.*

*Chambre double à partir de 280 €. [roches-blanches-cassis.com](http://roches-blanches-cassis.com)*

#### BÜRGENSTOCK RESORT

*Lucerne (Suisse)*

Si la montagne a gagné de la popularité en été, l'automne reste la saison idéale pour profiter d'un climat doux et admirer la nature se métamorphoser. Perché au-dessus du lac de Lucerne, l'hôtel Bürgenstock offre un panorama à couper le souffle sur cette imposante pièce d'eau et les Alpes. À pied ou à vélo, les nombreuses randonnées environnantes permettent d'admirer la nature sauvage, pour les débutants et les plus expérimentés.

*Lac de Lucerne, 6363 Obbürgen, Suisse. Chambre double à partir de 700 €. [buergenstockresort.com](http://buergenstockresort.com)*



Bürgenstock Resort



Les Roches Blanches





Hôtel Castelfalfi



Hôtel Castelfalfi



Constance Prince Maurice

# Œnologie

## VOYAGES EN BALLONS

« JE BOIRAI DU LAIT LE JOUR  
OÙ LES VACHES MANGERONT  
DU RAISIN. »

JEAN GABIN

### HÔTEL CASTELFALFI

*Montaione (Italie)*

Au cœur de la campagne toscane, entre Pise et Florence, l'hôtel Castelfalfi accueille les voyageurs gourmands en quête de nouvelles expériences. Entouré d'une végétation luxuriante, le domaine propose de nombreuses activités qui raviront les papilles : chasse à la truffe suivie d'un déjeuner, récolte d'huile d'olive, cours de cuisine, pique-nique avec vue panoramique sur la région ou encore dégustation de vins locaux, dont huit provenant du vignoble de l'hôtel. Pour faire durer le plaisir au retour des vacances, n'oubliez pas de repartir avec un souvenir de cette cave !

*Castelfalfi, 50050 Montaione, Italie.*

*Chambre double à partir de 600 €. castelfalfi.com*

### CONSTANCE PRINCE MAURICE

*île Maurice (Maurice)*

La plus belle cave à vin de l'océan Indien ! Voilà, ni plus ni moins, ce que cache cet hôtel figurant parmi les plus beaux de l'île Maurice. À l'intérieur se faufilent des dizaines de mètres de rayonnages accueillant plus de 25 000 flacons venus de Bourgogne, du Roussillon, de Corse, d'Afrique du Sud, de Toscane ou même du Japon... Avec, en majesté, une collection de 2 500 crus rares débouchés par des sommeliers émérites et passionnés.

*Choisy Road, Poste de Flacq, île Maurice, Maurice.*

*Chambre double à partir de 440 €. constancehotels.com*

# Gastronomie

## VIRÉES À CROQUER

« LA GASTRONOMIE EST L'ART  
D'UTILISER LA NOURRITURE POUR  
CRÉER LE BONHEUR. »

THEODORE ZELDIN

### LA VILLA DES ORANGERS

*Marrakech (Maroc)*

Chambres ouvragées comme des petits palais, jardins luxuriants, spa à l'esprit Mille et une nuits... Ce riad des années 30, aux airs d'adresse confidentielle joliment rafraîchie, constitue l'un des deux seuls Relais & Châteaux de Marrakech. Le restaurant, qui croise habilement cuisines orientale et française, fait trotter toute la ville. Ne pas manquer les champignons sauvages de l'Atlas en persillade et la souris d'agneau cuite sept heures, flanquée de pois chiches et navets aigre-doux.

*6, rue Sidi Mimoun, place Ben Yachfine, 40000 Marrakech, Maroc.  
Chambre double à partir de 390 €. villadesorangers.com*

### HÔTEL LA MARINE

*Carteret (France)*

Ce légendaire hôtel du Cotentin, grand ouvert sur les flots et le bon air, a toujours chéri la gastronomie. Le voici doté d'un nouveau restaurant nommé Marnage et d'un jeune chef, Victor Leboucher, qui fait parler jusqu'à Paris ! Pas étonnant au vu des assiettes vivaces et pleines de gamberge qu'il tricote, à l'image de ces raviolis de champignons escortés de bouillon forestier et citron brûlé ou de ce homard bleu devisant avec betterave normande et sabayon au corail.

*11, rue de Paris, 50270 Barneville-Carteret, France.*

*Chambre double à partir de 119 €. hotelmarine.com*



La Villa des Orangers



La Villa des Orangers



Hôtel La Marine





© Thibault Dherry

Le Bruit de l'Eau

# Bien-être

## ESCALES REVIGORANTES

« LE BIEN-ÊTRE NE SERT QU'À  
DÉSIRER PLUS, ET DANS CETTE IDÉE,  
IL N'Y A PAS DE LIMITE. »

JEAN GIONO

### LE BRUIT DE L'EAU

*Saint-Quentin-en-Tourmont (France)*

Un écolodge aux intonations japonaises perdu en pleine baie de Somme ! Tel est le concept de ce lieu résolument zen, à la décoration bluffante. La chambre Haïku, qui fut autrefois un dojo de méditation, donne vraiment l'impression de séjourner en terres nipponnes avec ses tatamis et panneaux de papier coulissants. Elle rejoint par un chemin l'île du Furô et son spa doté d'un bain chauffé au feu de bois. L'endroit idéal pour profiter d'un massage au son du chuchotement des feuilles.

*Chemin des Matelots, 80120 Saint-Quentin-en-Tourmont, France. Chambre double à partir de 175 €. [lebruitdeleau.org](http://lebruitdeleau.org)*

### MIRAMAR LA CIGALE

*Arzon (France)*

À deux pas de l'océan, cet hôtel 5 étoiles, qui ressemble de manière troublante à un grand paquebot amarré, invite à un incroyable voyage immobile. En plus de ses chambres douillettes, il intègre sauna, hammam, douche sensorielle, parcours marin, salle de fitness, solarium et cabines de soins. Coup de cœur pour le massage des pieds Kansu, réalisé avec un bol, qui gomme stress et anxiété. Pour achever de se faire du bien, direction le restaurant et sa carte santé !

*Port du Crouesty, route du Petit Mont, 56640 Arzon, France. Chambre double à partir de 265 €. [miramar-lacigale.com](http://miramar-lacigale.com)*



Le Bruit de l'Eau

© Thibault Dherry



Miramar-La Cigale



Miramar La Cigale



# Bien-être (suite)

## ESCALES REVIGORANTES

### LA PENSÉE SAUVAGE, L'EXPÉRIENCE DÉTOX

ET SI ON SE DÉCIDAIT À PRENDRE ENFIN SOIN DE SOI ? POUR CELA, DIRECTION LA PENSÉE SAUVAGE EN PLEIN VERCORS, SORTIE DE RETRAITE THÉRAPEUTIQUE DE LUXE QUI FAIT DU JEÛNE ET DE LA DÉTOX LES VRAIES TENDANCES DE L'AUTOMNE.

Par NI

Installer une période de repos digestif est le meilleur moyen de régénérer son organisme. En effet, toute l'année, le stress et les excès alimentaires sont des facteurs de perte de la vitalité – un état de fait que le jeûne est heureusement à même de contrecarrer. Pendant une semaine, le jeûneur opère un « reset » métabolique en faisant le tri de ce qui n'est plus nécessaire. « *Où en suis-je dans ma vie, dans mes choix, dans mes désirs ?* » La mise au repos du système digestif et du système nerveux permet de débrancher temporairement et de gagner en autonomie. Cet afflux d'énergie engage à vivre l'expérience du jeûne comme un recentrage sur nos besoins essentiels : respirer, méditer, marcher, écouter ses sensations.

En s'inscrivant à la cure, on part pour un voyage avec soi-même, en contact avec la nature. À La Pensée Sauvage, chacun pourra trouver la cure la plus adaptée à son mode de vie, à son moral ou à son environnement. Cela commence en amont en remplissant un bilan de vitalité et en faisant le point avec un naturopathe, l'éducateur de santé qui va optimiser la cure et nous faire bénéficier au mieux des différentes expertises. Pour nous, ce sera la détox « Jeûne », la plus minimaliste.

### CHAQUE MINUTE DEVIENT UNE EXPÉRIENCE MAGIQUE

Une semaine avant le départ, il faut se mettre en « mode descente » : on retire la viande, le poisson et les excitants de son menu quotidien. Puis c'est au tour des produits

laitiers et des légumineuses, des céréales et des oléagineux afin que, le jour de l'arrivée au centre, on consomme exclusivement, et en petite quantité, des fruits et des légumes. Sur place, la journée type se déroule de la façon suivante : réveil à 7h30 au son d'un instrument de musique, éveil corporel à 8h15, « petit déjeuner » à base d'eau et de gingembre ou de multiples tisanes, puis direction les hauts plateaux pour quatre heures de randonnée. Chaque minute de la journée devient une expérience magique : le survol d'un vautour, le bruit de la pluie, le passage d'un sanglier, le ruissellement d'un cours d'eau... la nature éveille tous les sens du jeûneur. En marchant, on fait connaissance. Durant la randonnée, tout le monde parle de nourriture et de restos. C'est le paradoxe du jeûne !

Au retour, on enchaîne étirements, soins, repos, puis atelier cuisine. Pour le chef Boris Astier, « *la cuisine végétale est une façon d'appréhender le monde de manière plus respectueuse du vivant et de la nature : responsable et joyeuse. Le challenge pour La Pensée Sauvage est d'allier pendant les cures cuisine, santé et gourmandise : équilibre hédoniste où le plaisir de manger est indissociable du fait de prendre soin de soi.* »

Le soir, seul repas de la journée, on avale un bouillon de légumes en partageant nos émotions lors d'un tour de parole. Finalement, au bout de quelques jours, le corps s'est adapté. On n'éprouve quasiment plus la faim. Seules les pensées positives et une certaine joie nous envahissent. On retrouve de la confiance en soi tandis que le corps et l'esprit se sentent réoxygénés. À la fin de la semaine, après avoir consi-

dérablement lâché prise et « ralenti » – au sens propre comme au sens figuré –, on réintroduit petit à petit les aliments dont on s'est privé. Et l'on se dit que l'année prochaine, on y retourne !

### QUOI DE NEUF À LA PENSÉE SAUVAGE EN 2025 ?

- Ouverture de l'atelier de cuisine végétale au sein de l'auberge rénovée de Plan-de-Baix, non seulement pour les hôtes, mais également pour les restaurateurs qui souhaitent agrémenter leur carte de plats de cuisine bien-être.
- En avril 2025, vous pourrez participer à un safari à pied en Afrique du Sud accompagné d'une détox gourmande, en collaboration avec Nature Connexion fondée par Natacha Wauquiez.
- Autre collaboration très attendue avec le Domaine des Andéols, à Saint-Saturnin-lès-Apt (Lubéron) comme nouvelle destination d'exception au sein d'un hameau provençal.
- Sortie du livre de recettes végétales des deux chefs Boris et Joan pour répondre à la demande grandissante des hôtes qui ont envie de continuer à la maison l'expérience La Pensée Sauvage.

Domaine de la Pierre Blanche  
26400 Plan-de-Baix  
Séjour « Détox Jeûne » d'une semaine  
(du samedi au vendredi matin)  
à partir de 1 550 €  
lapenseesauvage.com  
Tél. : 04 75 44 55 58



### 2 CONSEILS À SUIVRE APRÈS UNE CURE DÉTOX

- Réintégrer un petit déjeuner de qualité et protéiné : c'est le meilleur moment pour avaler ce qui est gras et salé (sans ajout de sel).
- Prendre un goûter entre 16h00 et 17h00 permet d'alléger le repas du soir. C'est en outre le moment idéal pour consommer les glucides qui vont fournir l'énergie nécessaire au bon fonctionnement cérébral.





# Maldives, l'hospitalité durable

Par Olivia de Bühren

PIONNIER DU CONCEPT DE « LUXE AUX PIEDS NUS » QUI MET EN AVANT L'HARMONIE AVEC LA NATURE, LE GROUPE SONEVA EST DEVENU UNE MARQUE EMBLÉMATIQUE DES VALEURS ÉCORESPONSABLES.

**A** l'origine du concept de la « robinsonnade ultrachic », le groupe utilise des matériaux durables, respectueux de l'environnement, et travaille exclusivement

avec des artisans locaux. Chacune des villas de ses resorts s'intègre ainsi parfaitement à son environnement naturel. La philosophie « *no news, no shoes* » de Soneva séduit les touristes du monde entier. En quoi cela consiste-t-il ? Pouvoir se déconnecter du monde afin de passer du bon temps avec ses proches. Pour ce faire, il n'y a ni journaux ni télévision ; quant au wifi, il peut être désactivé des chambres à la demande de manière à profiter d'un séjour calme et serein. Tout concourt à la déconnexion dans un lieu hors du temps.

Mais ce qui rend unique le groupe Soneva, c'est l'emplacement de ses resorts au milieu de plusieurs atolls vierges des Maldives. Dans ces véritables petits paradis, on vit pleinement son intimité, loin du monde extérieur. « *J'avais visité les Maldives une première fois avec ma femme en 1987, et je suis tombé amoureux de cet endroit. Je n'avais jamais rien vu de tel* », raconte Sonu Shivdasani, cofondateur avec son épouse Eva. Aujourd'hui, Soneva propose trois écoresorts aux Maldives : Soneva Fushi, Soneva Jani et le petit dernier, Soneva Secret.

« POUVOIR SE DÉCONNECTER DU MONDE AFIN DE PASSER DU BON TEMPS AVEC SES PROCHES. POUR CE FAIRE, IL N'Y A NI JOURNAUX NI TÉLÉVISION. »

## SONEVA FUSHI

Cet hôtel est le pionnier de l'hospitalité durable aux Maldives et défend activement l'évolution de l'industrie du voyage vers un modèle de plus en plus écoresponsable. C'est ici que tout a commencé, au cœur de l'atoll de Baa, la seule réserve de biosphère de l'UNESCO aux Maldives. Un pourcentage de chaque séjour des clients est consacré au financement de projets durables par l'intermédiaire de la Fondation Soneva. L'engagement green est notamment présent dans l'utilisation de matériaux de construction d'origine éthique et un programme de recyclage Waste to Wealth. Petit plus, Soneva Fushi possède le plus grand observatoire pourvu d'un télescope 3D des Maldives. Accompagné d'un astronome résident, on peut donc la nuit explorer toute l'immensité du ciel.

## SONEVA JANI

Situé sur l'île de Medhufaru, au cœur d'un lagon de 5,6 kilomètres dans l'atoll de Noonu,

le Soneva Jani est dans la même veine que son grand frère Soneva Fushi, à la différence que tout se passe sur pilotis. Pour cette raison, il convient plus à un couple en lune de miel qu'à une famille avec des enfants en bas âge. S'ouvrant sur une parcelle privatisée de lagon, les villas sur l'eau disposent chacune d'une piscine et d'un toit rétractable pour admirer les étoiles depuis la chambre principale. Certaines d'entre elles sont même pourvues d'un toboggan pour plonger directement dans les eaux cristallines, au milieu des poissons tropicaux multicolores.

## SONEVA SECRET

Dans l'atoll de Haa Dhaalu, Soneva Secret est le dernier-né du groupe, posé au milieu de l'océan Indien. Sa promesse : 14 villas grand luxe installées pour certaines sur une plage immaculée, pour d'autres sur un lagon accessible uniquement en bateau. La villa Castaway, quant à elle, constitue la première villa flottante des Maldives, ancrée où bon vous semble sur le lagon. Au sommet d'un observatoire accessible en tyrolienne, le restaurant Out of This World propose une expérience culinaire unique en son genre, le tout accompagné de crus classés. Alors, on embarque ?

[soneva.com](http://soneva.com)



Soneva Secret



Soneva Fushi



Soneva Jani