



Détox, mode d'emploi

Par Laura Parisi.

La Pensée Sauvage, expert en soins détox depuis 2007, prend ses quartiers au domaine du Castellat, un hameau du XVIII^e siècle situé sur le plateau préservé du Grand Luberon, transformé en havre de paix, entre garrigue et oliviers, surplombant des vallées sauvages. On viendra s'y ressourcer et s'y reconnecter à soi. Au programme, une offre de quatre cures : détox jeûne, détox douceur, détox gourmande et détox végétale, certifiées sans gluten et 100 % véganes. Ici, chaque instant invite à évacuer les tensions : soins holistiques, méditations, randonnées régénérantes (entre trois et quatre heures par jour) et cuisine vivante. Pour achever de se détendre, l'espace spa réunit une piscine extérieure face à la vallée, un bio-sauna (dont la température est calibrée entre 40 et 60 °C) et un bain finlandais en cèdre chauffé au feu de bois, ouvert sur l'extérieur, offrant un contraste chaud-froid favorable à la circulation et à la purification. Les suites restaurées font quant à elles la part belle aux matériaux naturels (pierre, bois et lin) et invitent à savourer le silence d'un plateau perché à 650 mètres d'altitude. La Pensée Sauvage propose également des séjours au Centre Origine dans le Vercors, à Forges-les-Eaux en Normandie, à Minorque, dans le parc national des Cévennes et dans le Vercors. Et elle vient d'ouvrir, dans le Vercors, son école de cuisine végétale, une retraite culinaire pour explorer les bases d'une cuisine saine, écologique et savoureuse, ou perfectionner sa technique. ●

The ins and outs of detoxing. La Pensée Sauvage, the ultimate detox experience since 2007, is taking up residence at Domaine du Castellat. This 18th-century hamlet perched upon the well-preserved plateau of the Grand Luberon has become a haven of peace, surrounded by heaths, olive groves, and verdant valleys, inviting its guests to relax and reconnect with themselves. Choose from four detox programmes: Détox Jeûne (fasting), Détox Douceur (monotrophic diet), Détox Gourmande (gourmet) and Détox Végétale, which are all 100% vegan and gluten-free. Here, you can truly unwind thanks to holistic treatments, meditations, regenerative rambles (for three to four hours a day), and raw cuisine. To reach a true state of serenity, the spa includes an outdoor pool overlooking the valley, a bio-sauna set to a temperature between 40 and 60 °C (104 to 140 °F), and a wood fire-heated Finnish cedar bath that opens onto the outside, offering a purifying hot and cold contrast that boosts blood flow. The suites have been prominently renovated with natural materials (stone, wood, linen) that call you to enjoy the silence of the plateau at an altitude of 650 metres (2,130 feet). La Pensée Sauvage's other retreats include Centre Origine in Vercors, Forges-les-Eaux in Normandy and Rafal Rubi in Menorca, as well as sites in the Cévennes National Park and Hauts-Plateaux in Vercors. And a new plant-focused culinary school has just opened in the Vercors region too, allowing you to explore the basics of healthy, eco-friendly and delicious meals, or to perfect your technique. ●

© DR