5 sorties très zen

Balade hypnotique dans l'Eure auprès des arbres

Le parc du château médiéval d'Harcourt, en Normandie, abrite le plus ancien arboretum de France. Il propose un étonnant parcours sous hypnose. Cette déambulation sonore conduit les visiteurs à la rencontre de trois arbres remarquables – le hêtre tortillard, le thuya géant et le séquoia – pour un voyage immersif au royaume du végétal. Casque vissé sur les oreilles, on écoute au plus près des arbres trois podcasts de 15 minutes (à télécharger sur place ou avant la visite). Guidé par la voix de la praticienne en hypnose Marie Lisel et par les sons apaisants créés par le musicien François Dumeaux, on s'abandonne progressivement pour laisser son imaginaire et les connaissances rationnelles s'entremêler.

Arboretum du domaine d'Harcourt, expérience incluse dans le billet d'entrée, de 2 à 5 €, gratuit jusqu'à 5 ans.

En bref...

SOINS EN CHAMBRE DANS UN HÔTEL À PARIS

Proposés en chambre aux clients de l'hôtel Paradis, les soins de la facialiste Delphine Bodard délient les tensions du visage, pour une action anti-âge ou une mise en beauté.

Hôtel Paradis, deux formules aux choix: The Glower, illumine le teint et raffermit la peau (110 €, 60 min); The Glow Nap, sculpte et draine le visage (80 €, 35 min). Chambre dès 150 €.

BULLE DE SÉRÉNITÉ EN HAUTE-SAVOIE

L'hôtel 4 étoiles Terra-Beka Lodge est niché au cœur du petit village traditionnel de La Chapelle-d'Abondance. Dans son espace spa, la Spirale nordique souffle le chaud et le froid entre sauna, hammam, douche sensorielle, fontaine à glace et seau finlandais.

Terra-Beka Lodge, chambre dès 158 €, espace spa gratuit.

© BRICE LECLERT/CENTRE HOLISTIQUE/PHOTO DE PRESSE (2); PHOTO DE PRESSE

Coup de cœur

TOUS AU BAIN, DANS LE GERS

À Biran, en pleine campagne gersoise, la ferme du Hitton élève des ânesses des Pyrénées et fabrique des produits naturels à partir de leur lait. Elle propose aux visiteurs de passage et aux hôtes de ses écolodges une expérience unique: le bain au lait d'ânesse agrémenté d'eau florale de rose, avec diffusion d'huiles essentielles.

La ferme du Hitton, bain de 30 min à 1 h, 69 €.

Au son des bols chantants dans la Loire

Pour un moment de relaxation et de détente, le Centre holistique de Rive-de-Gier, près de Saint-Étienne, propose des séances de bols chantants. Cette technique utilisée en médecine traditionnelle au Tibet et au Népal permet une reconnexion au corps tout en douceur. Par leurs mélodies et leurs vibrations, ces bols rétablissent l'harmonie entre le physique et le psychique. Allongé dans un silence absolu, on se laisse bercer au seul bruit de leur tintement tout autour de soi.

Centre holistique de Rive-de-Gier, 50 € la séance d'une heure.

Carnet d'adresses p. 114

Stéphanie Bouvet