

envie de | **sport-santé**



©ALEXANDRE CHAPLIER

Par Constance Dive



Vous mangez bio, pratiquez 2 heures de sport hebdomadaires et faites la chasse au gras et au sucre. Ça c'est votre « moi » du week-end, car dès la porte de l'entreprise franchie le lundi matin, vous reprenez vos mauvaises vieilles habitudes : caféine en perfusion, explosion de votre taux de sucre dans le sang et utilisation de votre siège pour rouler jusqu'à l'imprimante. Et si votre entreprise vous aidait à avoir une meilleure hygiène de vie, en améliorant votre productivité au passage?

Terres de bien-être

Quitter le bureau quelques jours à l'occasion d'un séminaire c'est bien, mais si en plus il se déroule dans un endroit propice au ressourcement, c'est encore mieux ! C'est le cas du Mazagan Beach & Golf Resort au Maroc qui propose toute une palette d'activité pour se détendre tout en entretenant sa forme. Footing, marche nordique, pilates... Le resort vient de rajouter le yoga à la longue liste des sports que l'on peut y pratiquer. Plus près de nous, à Paris, l'hôtel Les Jardins du Marais surfe lui aussi sur la vague yogi avec des cours dispensés en plein air, sous une verrière. À Annecy, l'Impérial Palace vient quant à lui d'inau-

gurer son Cristal Spa, un espace entre eau et montagne. Outre ses 6 salles de soin, le lieu comprend piscine, sauna et hammam ainsi qu'une « douche à expériences » propice à la relaxation avec ses variations de températures, de couleurs, d'intensité... Plus au sud, l'Hôtel du Castellet lèvera en juin le voile sur son nouveau spa qui disposera notamment d'un espace sensoriel et d'une grotte de sel. Non loin de là, La Réserve Ramatuelle affiche pour sa saison 2016 un programme alliant marche sportive, soins et cuisine légère. Ce « Boot Camp Nescens » s'étend sur 3 à 5 jours et peut être organisé pour de petits groupes. ●

