

UNE VRAIE PAUSE

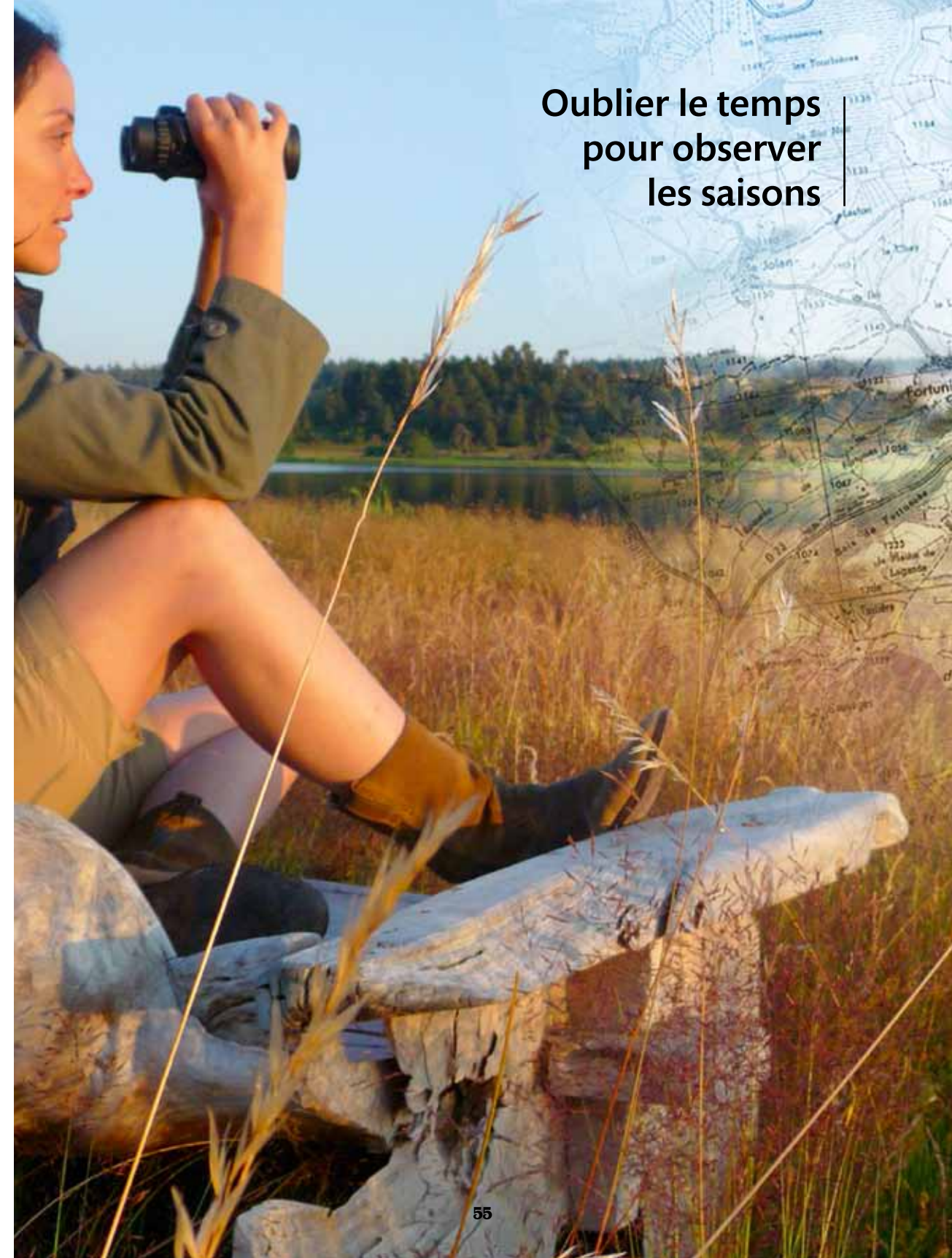
OUI,
mais où ?
Pour faire le vide de
ce qui nous encombre,
et le plein de ce qui
nous manque,
BIOMOOD a déniché
six lieux magiques.
Des séjours détox qui
nourrissent l'esprit
et allègent le corps !

Calme et volupté au coeur des volcans

Dans les chambres, pas de télévision ni de téléphone
mais de vieilles malles pour laisser vagabonder
ses pensées; un décor de rêve éveillé. Chut ! Le silence est
à peine troublé par le chant des grenouilles et des oiseaux.

Dans le luxe des grands espaces du Cantal, ce lodge
trois étoiles possède un jardin potager et un Spa ouvrant
sur le lac du Pêcher, et cultive l'art de se déconnecter.
Ici tout est juste: le décor, la cuisine, la lumière... pour
un week-end en amoureux.

Lac du Pêcher, 15300 Chavagnac.
Tél.: 04 71 20 83 09. ecolodge-france.com.



Oublier le temps
pour observer
les saisons



7 jours de jeûne et de marche dans la Drôme, un défi?

Au pied du Vercors,
une expérience
physique
et psychologique
pour purifier
son corps... et sa tête.

Dans nos sociétés de surabondance, jeûner pendant sept jours tient à la fois du défi, de la provoc' et, peut-être, de la nécessité.

Nos corps engourdis par l'hiver ont tout à y gagner : élimination des graisses et des toxines, remise à neuf des intestins, renaissance de la peau, allègement des articulations. Bref, ce carême diététique a des allures de vraie cure de jouvence. Mais pas seulement.

Au-delà de l'expérience physique, rompre avec le rituel des repas est un bouleversement psychologique profond, qui permet bien souvent de mettre un terme, sans se forcer, à d'autres addictions. Si l'on cesse aussi facilement de s'alimenter, pourquoi serait-il plus difficile d'arrêter de porter à ses lèvres ces cigarettes malodorantes ?

Le moteur de cette semaine de détox, c'est la marche. Pas longue (6 à 10 km par jour), pas sportive, mais régulière et surtout en pleine nature.

Partir sur les chemins va permettre d'occuper le corps et l'esprit à l'heure des repas et de retrouver une convivialité que l'on partage habituellement autour des plats. On marche pour se sentir vivre, pour respirer aussi. On se nourrit autrement : d'espace, de nature et de pratiques douces comme le yoga, le qi gong, les massages... Et cela suffit : personne ne crie famine !

Avec des bouillons le soir, des jus de fruits pendant les balades, des tisanes tout au long de la journée, aucune carence ne se manifeste. Et, étonnamment, quand arrive le dernier jour, on ne pense même plus à manger !

On perd ainsi, en moyenne, 5 % de son poids quand on est une femme, un peu plus quand on est un homme.

Séjour de jeûne et randonnée, méthode de la clinique Buchinger, 730 euros (hébergement en chambre double).

L'Amandier, Lozeron-le-Haut,
26400 Gigors-et-Lozeron.
Tél. : 04 75 76 40 89. amandier.info.

CURES DÉTOX SEVENE PHARMA

POUR VIVRE AU MIEUX, NOTRE ORGANISME A BESOIN DE SE DÉTOXIFIER RÉGULIÈREMENT, c'est-à-dire en éliminant toutes les toxines et les déchets accumulés qui empêchent son bon fonctionnement.

SEVENE PHARMA vous propose différentes SOLUTIONS NATURELLES À BASE DE PLANTES MÉDICINALES BIO.

Cures de 1 mois,
2 fois par an, idéalement
au printemps et à l'automne.

DIGEODREN®
Troubles digestifs



Code CIP
34009 380 542 5 5

URODREN®
Élimination urinaire



Code CIP
34009 384 165 1 0

CALMODREN®
Stress et insomnie



Code CIP
34009 384 163 9 8

VASCODRAN®
Stase veineuse



Code CIP
34009 396 589 6 4

SPIRODRINE®
Rhume



Code CIP
34009 395 958 8 7



DP-13-02 JANV2013

www.sevenepharma.com

Demandez vos produits
à votre pharmacien,
en lui précisant
le code CIP
du produit souhaité.

La combinaison
DIGEODREN et **URODREN**
est recommandée pour
une CURE DÉTOX de base.

Retraite silencieuse, cure de spiritualité

Besoin de calme et de sérénité? Les monastères et abbayes vous accueillent au sein de leur communauté.



En couple, en famille, entre amis ou en solitaire, la retraite monastique est accessible à tous ceux qui souhaitent fuir le bruit du monde pour quelques jours.

L'hôtellerie est simple et confortable; les retraitsants sont invités à partager les repas de la communauté, effectuer quelques travaux domestiques et participer aux offices. Mais rien n'est vraiment obligatoire. Un autre rythme de vie règle les jours, ponctué de temps

de lecture, de promenades, de travaux divers, etc. La seule règle est celle du silence, à respecter lors des repas pris en commun.

Abbaye de Leirins, Île Saint-Honorat,
06400 Cannes.
Tél.: 04 92 99 54 20. abbayedelerins.com.
Abbaye de Cîteaux,
21700 Saint-Nicolas-lès-Cîteaux.
Tél.: 03 80 61 35 34. citeaux-abbaye.com

Expérience insolite: la bulle aux étoiles

Cocon rond du lit au plafond, pour nidification poétique et contemplative.



Un lit rond, des toilettes sèches, une vasque et, au-dessus de la tête, une bulle transparente. Ce décor minimaliste et plutôt extraterrestre surplombe les vallons du Tarn et de la Garonne. Au programme: rien, tout. À vous de décider. Un panier-repas vous est livré à la tombée de la nuit et le petit déjeuner apporté discrètement le matin. Dans ce monde coupé de tout sauf de la nature, vous pouvez néanmoins

bénéficier de massages aux huiles essentielles et d'un jacuzzi au cœur des vergers. À partir de 155 euros la nuit pour deux personnes.

Les Gouttes d'Eau, Pradiès,
82240 Labastide-de-Penne.
Tél.: 05 63 30 39 10.
lesgouttesdeau.com.

Perché dans les arbres, le plein de chlorophylle

Un rêve d'enfant : se réfugier tout en haut d'un arbre, coupé du monde, avec les oiseaux pour seuls voisins.



Féérique ! Un nid douillet coupé du monde. Là-haut, ni eau ni électricité, juste quelques bougies, des chambres ouvertes sur des terrasses, des lits très confortables et le calme absolu des futaies (à terre, vous trouverez bien sûr douches et toilettes sèches).

Une expérience à partager en famille – certaines cabanes peuvent accueillir des enfants à partir de 2 ans – en couple ou entre amis. Les deux cents cabanes

de l'incroyable réseau La Cabane en l'air ont toutes été construites sans que rien ne soit planté ou vissé dans l'arbre. Côté confort, elles sont meublées comme de vraies chambres, culminant entre 5 et 20 mètres de haut. Pour un week-end vraiment vert !

200 cabanes à louer dans toute la France, à découvrir sur le site lacabaneenlair.com. Tél. : 02 99 73 53 57.

À vélo sur les chemins, pour retrouver son équilibre

Du lac de Constance, au bassin d'Arcachon, 46 idées d'escapades bucoliques pour (se) faire la belle à coups de pédales.



Le Vélo voyageur est une drôle d'agence de voyages qui vous concocte des circuits « guidon en mains », sur des itinéraires testés par les deux jeunes fondatrices. Amoureuses des coups de pédales dans les grands espaces, elles s'occupent de tout : hébergement, location de vélos équipés, transport des bagages, assistance 24 heures/24, etc. Les étapes sont courtes et l'on vous fournit un descriptif détaillé du parcours, accompagné d'un livret

touristique. Idéal pour quelques jours entre copains ou en famille, en France, en Suisse ou en Allemagne. Une belle façon de découvrir les paysages autrement, se vider la tête et se muscler les jambes ! Les séjours peuvent être réservés individuellement ou en groupe.

Par exemple : le bassin d'Arcachon en trois jours, 320 euros par personne tout compris. levelovoyageur.com. Tél. : 01 80 91 98 18.