

A

vec, pour point commun, un amour sans borne pour la montagne, ces adresses haut perchées se sont engagées à la préserver. Dans leur espace spa, cela se traduit par le choix de petites huiles concoctées à partir de plantes sauvages locales, de marques bios minimalistes ou de rites ancestraux perpétuant les recettes de beauté naturelle.

SIX SENSES RESIDENCES & SPA, À COURCHEVEL

Quoi de mieux qu'élaborer son soin soi-même pour s'assurer de sa pureté? C'est ce que propose le spa Six Senses à Courchevel, via son protocole Le traitement de l'Alchimiste. Sur la table de l'Alchemy Bar trônent du riz, du sel d'Epsom, du gingembre frais et de la lavande, à mixer puis lover dans deux sachets précieux. Ensuite, la masseuse les glisse, les presse, les frotte sur le corps, dans une chorégraphie qui emporte avec elle toutes les crispations. Au passage, la peau se gorge des bienfaits cutanés infinis de cette mixture 100 % naturelle. Le tout avec vue sur des herbes et des pommes de pin récoltées dans la nature alentour puis glissées dans un bol, placé sous la table de massage. Rien de tel que de poursuivre cet instant de lâcher-prise au spa des lieux, où l'atmosphère naturelle, faite de bois et de courbes organiques, a le don d'apaiser l'esprit instantanément. Un passage au jacuzzi de plein air permet de renouer doucement avec le monde extérieur, en contemplant les panoramas grandioses propices à la pratique méditative.

LES FERMES DE MARIE, À MEGÈVE

Les Fermes de Marie est un lieu authentique, où le charme d'antan offre des parenthèses montagnardes cocooning. C'est aussi une adresse wellness de haute volée. Dans l'espace spa, un écrin chaleureux parsemé de bois anciens, d'écorces de bouleau et de granit, en parfait accord avec la nature environnante, des soins sont prodigués avec les cosmétiques Pure Altitude, nés entre ces mêmes murs 20 ans plus tôt. "C'est dans le jardin alpin de la région qu'un botaniste a fait découvrir à ma mère, Jocelyne Sibuet, les vertus de l'edelweiss, nous explique Marie Sibuet, Directrice Générale de Maisons & Hôtels Sibuet. Nous la cultivons et la récoltons à la main, avec le plus grand soin et dans le respect de l'environnement, avant de la coupler à d'autres plantes de montagne aux vertus cutanées et de l'introniser dans chacun de nos produits." Le soin Gourmandise Alpine, à la carte du spa, débute par un gommage – et un premier massage – avec une formule au nom évocateur Cristaux de Neige (des cristaux de sucre). Il se poursuit dans un appareil Soft-Pack® System, un lit high-tech qui offre une sensation de flottaison

tout en enveloppant la peau d'une douce chaleur, tandis que le corps est recouvert de miel et de plantes de montagne. "Cette machine utilise très peu d'eau et d'énergie", détaille Marie Sibuet. Enfin, quelques manœuvres de digitopression sur le visage achèvent de plonger dans un état de relaxation absolu.

GRANDES ROUSSES HÔTEL & SPA, À L'ALPE D'HUEZ

La montagne au service du bien-être: tel est le credo de l'alpinothérapie, un concept unique né aux Grandes Rousses. L'idée? Prendre un grand bol d'air salvateur, comme seule une escapade en haute altitude peut nous l'offrir. Chaque soin proposé à l'hôtel célèbre les 5 éléments qui font du bien et que l'on retrouve dans la région de l'Oisans: l'altitude, le froid, la lumière, les minéraux et les plantes. Lors du Bain d'Alpinothérapie, l'évasion du corps et de l'esprit est totale. Le protocole se déroule dans une baignoire en cuivre, métal conducteur qui contribue à la minéralisation de l'organisme et booste le système immunitaire. En ayurvéda, le cuivre est réputé pour ramener le feu dans notre corps, soit une source d'énergie sans pareille (le Pitta). Différentes huiles sont coulées dans l'eau chaude, telle que l'huile d'épicéa, connue pour ses vertus apaisantes. Léveil des sens se poursuit avec une dégustation d'eau de sapin et une planche de gourmandises aux saveurs locales.

LES CHALET DU MONT D'ARBOIS, À MEGÈVE

Faire quelques brasses face aux cimes enneigées dans la piscine extérieure chauffée, goûter aux saveurs végétales locales de la cheffe étoilée Amélie Darvas dans le restaurant éphémère Âme ou profiter d'une mini-expérience spa en chambre... Voici à quoi ressemble une escapade hivernale aux chalets du Mont d'Arbois à Megève. Soucieux de proposer un séjour ressourçant et responsable, le spa de l'hôtel est équipé des produits bios Susanne Kaufmann, concoctés à partir de plantes des montagnes, forêts et plaines des Alpes autrichiennes. "Ses cosmétiques sont ainsi créés à partir d'essences naturelles précieuses, d'huiles et de substances pures non transformées", nous explique-t-on au sein du spa. Chaque étape du rituel Good Mood au pin de montagne, orchestré dans ce cocon de bien-être, immerge un peu plus dans ces paysages relaxants: des manœuvres délassantes s'enchaînent avec des aiguilles de pin de montagne et d'épicéa, associées aux huiles toutes pures. Un réel moment d'évasion.



Photo par Guy Bourdin, 1978.

© THE GUY BOURDIN ESTATE 2022
COURTESY LOUISE ALEXANDER GALLERY