



### QUINTESSENCE RETREATS EN FRANCE

**Au programme?** Sport, alimentation et bien-être. Voici un camp qui permet d'explorer les avantages d'un retour à l'essentiel avec un entraînement sportif complet. Dirigée par Christine et Thibault, deux Genevois pour qui le sport est une priorité, l'expérience Quintessence propose un emploi du temps hyper bien ficelé. Randonnées, fitness, aquaboxing ou encore cours de cuisine saine. Le but étant d'adopter les bonnes habitudes pour se créer une parfaite hygiène de vie pendant et après le séjour.

**Quintessence Retreats, tél. 076 307 08 12; camp de 2 jours à partir CHF 700.-, quintessence-retreats.com**

### L'ULTIMA À GSTAAD

○ ○ ○ **Au programme?** La beauté en altitude. Pour celles qui souhaitent avoir recours à la médecine esthétique, cet hôtel dispose d'une clinique spécialisée. Très développés aux États-Unis, les centres qui mêlent bien-être et interventions connaissent un succès grandissant. La raison? L'idée de s'isoler dans un spot de rêve est une solution idéale pour passer à l'acte. Fondée par le docteur Xavier Tenorio, Aesthetics Clinic propose des traitements anti-âge et resculptants tels que botox, laser ou cryolipolyse.

**Hôtel Ultima, Gsteigstrasse 70, Gstaad, tél. +33 748 05 50; à partir de CHF 570.- la nuit, ultimagaastad.com**

### CLUB MED MICHÈS PLAYA ESMERALDA EN RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

**Au programme?** Du sport! Quoi de plus stimulant que d'apprendre le kitesurf ou se perfectionner en paddle dans une eau turquoise à 30 degrés? Le Club Med propose des séjours toniques pour réveiller son corps. Ce nouveau resort, le tout premier «éco-chic» du groupe, est destiné aux voyageurs actifs avec un super concept de remise en forme. Autre possibilité? Le Club Med a mis en place des semaines spéciales.

Le principe? Les cours sont encadrés par des champions. Une formule furieusement efficace.

**Club Med Michès Playa Esmeralda, République dominicaine, tél. 022 817 12 34; à partir de CHF 1386.- la semaine, clubmed.ch**

### L'HÔTEL ROYAL PALM À MARRAKECH

**Au programme?** Du golf et pas seulement! Des séances de yoga et fitness au milieu des 4500 oliviers du domaine, repas avec des produits de la ferme biologique de l'hôtel, cours de tennis ou encore longueurs dans la sublime piscine. Le Royal Palm propose des séjours de remise en forme qui incluent ou pas un stage de golf. Le plus? Le parcours de 18 trous réparti sur 75 hectares d'espace vert offre des vues à couper le souffle sur les montagnes de l'Atlas. Un sacré coup de boost dans un cadre idyllique.

**Hôtel Fairmont Royal Palm, route d'Amizmiz, Marrakech, tél. 00 212 5 24 48 78 00; à partir de CHF 580.- la nuit, fairmont.com/marrakech**

### LE REFUGE DE SOLAISE À VAL D'ISÈRE

**Au programme?** Skier et se régénérer. On a dégoté un endroit magique! Dormir dans l'hôtel complètement isolé, à plus de 2550 mètres d'altitude, au milieu de panoramas grandioses est une expérience incroyable. Implanté sur les pistes, ce magnifique refuge montagnard cumule les bons points. Après une journée dans la poudreuse, on poursuit ses journées vivifiantes dans la salle de fitness, le spa ou la piscine de 25 mètres. À cela, il faut rajouter la carte de soins de la Maison de beauté savoyarde Exertier. ■

**Hôtel le Refuge de Solaise, sommet de Solaise, Val d'Isère, tél. +33 777 14 12 90; à partir de CHF 330.- la nuit, lerefuge-valdisere.com**

### HÔTEL LES SOURCES DES ALPES

**Au programme?** Une cure revigorante. Alexandre Dumas, Pablo Picasso ou Charlie Chaplin ont séjourné dans ce lieu au cœur des massifs valaisans. Ce qui attire? Une source thermale dont la température de l'eau affiche 36 degrés toute l'année et des retraites holistiques Shiva Ananda, des techniques indiennes pour soulager stress et douleurs.

**Hôtel Les Sources des Alpes, Tufstrasse 17, Loèche-les-Bains, tél. 027 472 20 00; retraite Shiva Ananda de 5 jours à partir de CHF 3725.-, sourcedesalpes.ch**