



UN SPA DANS LA NEIGE

LA MONTAGNE SE PIQUE D'HOLISTIQUE.

PAR JEANNE DEROD ET ISABELLE SANSONETTI



LE FOUR SEASONS A MEGÈVE

On y fait quoi ? Une formule beauté complète avec un large choix de marques pointues. Au menu, un soin cheveux 5 étoiles de Leonor Greyl, un nettoyage de peau de Swiss Perfection aux formules végétales, une manucure griffée Kure Bazaar et un massage avec les produits australiens Sodashi, pro de l'aromathérapie. Pour pousser plus loin la remise à neuf, il y a aussi un ostéopathe et un coach sportif.

C'est comment ? Gigantesque : 900 m² ! Côté déco, c'est sobre et élégant. En plus des habituels sauna et hammam, il y a sept salles de soins, une piscine intérieure et extérieure avec nage à contre-courant et vue sur la montagne. Le bassin est pavé de mosaïques bleues qui se reflètent dans les miroirs du plafond. Même l'espace cocooning fait rêver avec sa cheminée.

Le plus ? La palette de soins est si grande qu'on se croirait dans un centre de bien-être ! Et les praticiennes sont toutes passées par des spas d'hôtels 5 étoiles...
150 € le soin Sodashi (50 mn). 373, chemin des Follières, 74120 Megève. Tél. : 04 50 21 12 11.



SPA AMAN LE MÈLÉZIN À COURCHEVEL 1850

On y fait quoi ? Des soins holistiques asiatiques : rituel tibétain pour le visage, enveloppement à la poudre d'améthyste ou massage thaï pour le corps, bienvenus pour ponctuer une journée de ski. Dans ce cocon luxueusement zen, on se délecte des bienfaits des produits maison, essences de plantes, brumes parfumées et autres pochons d'herbes aromatiques.

C'est comment ? Plus de 750 m² sur deux niveaux creusés dans la montagne, sous le palace. Murs en bois de cèdre et panneaux de paille, mobilier et statuettes traditionnels, lumières douces... Tout ici invite à renouer avec soi. Les cinq cabines (dont deux doubles) sont spacieuses et la salle de yoga est inspirante, avec ses photos de neige et de sapins qui donnent l'impression de surplomber les pistes.

Le plus ? La cuisine « washoku » (« harmonie dans l'assiette ») du restaurant japonais Nama, servie dans une sublime vaisselle.
140 € le massage des jambes et pieds après-ski (45 mn). 310, rue de Bellecôte, 73120 Saint-Bon-Tarentaise. Tél. : 04 79 08 01 33. aman.com



L'HÔTEL MONT-BLANC À CHAMONIX

On y fait quoi ? Une vraie pause avec un soin visage et un modelage corps Clarins, une valeur sûre. La marque, qui a déjà bien rodé plusieurs spas à la montagne, a adapté sa carte aux sports d'hiver avec, par exemple, un massage Spécial Ski grâce auquel on récupère ses mollets, ou un Soin Super Hydratant, idéal après un abus de froid et de soleil.

C'est comment ? Bluffant, grâce à une grande verrière qui offre une vue impressionnante sur le mont Blanc. Le spa propose un sauna, un hammam, une douche sensorielle et plusieurs cabines de soins. À l'extérieur, la piscine de 14 m permet de s'offrir quelques longueurs délassantes.

Le plus ? L'accès à la piscine et aux installations est ouvert aux non-résidents (30 € les 2 h). Et, rare mais appréciable, les enfants sont admis au spa et ont même le droit, dès 5 ans, à un soin. ■
120 € le Modelage Soin Haute Montagne Spécial Ski (1 h 15). 62, allée du Majestic, 74400 Chamonix-Mont-Blanc. Tél. : 04 50 53 05 64.