

MONDADORI FRANCE

BIBA

Novembre 2019

MODE
Spécial
accessoires

Beauté

Make-up & soins
simples et efficaces
ÇA MARCHE

MICRO-TROTTOIR
Là, j'ai été
cruche

SEXO
PEUT-ON
APPRENDRE
À JOUIR ?
*(et avoir plus
de désir)*

TEST
Aimez-vous
votre couple ?

DÉCO
Petites idées
pour grands
changements

VÉCU
Chut...
je ne supporte
pas le bruit

Mode
d'emploi

Moins de charge mentale,
PLUS DE TEMPS
POUR MOI

L 16607 - 476 - F: 1,90 € - RD



Cocooning dans le Massif des Vosges

On cède à l'appel de la forêt le temps d'un grand bol d'air.

J'Y VAIS

- **Dormir** À **Xonrupt-Longemer**, à l'Hôtel Interlaken (hotel-interlaken.fr), avec piscine intérieure chauffée, spa, petits déjeuners pantagruéliques maison. Double à 109€. À **Colroy-la-Roche**, à La Cheneaudière 5* (Relais & Châteaux), à partir de 197,50 € la double, cheneaudiere.com. À **La Petite-Pierre**, à la Clairière Bio & Spa Hôtel, avec initiation à la méditation zazen, syvothérapie... la-clairiere.com
- **Déjeuner** À **Gérardmer**, à L'Hors du Temps (8, bd Kelsch, 03 29 55 17 60), cuisine maison et accueil aux petits oignons.
- **Shopper** Les produits alimentaires et cosmétiques FORÈ l'Effet Vosges, marque créée par le Conseil départemental des Vosges, qui labellise aussi des randonnées, hébergements, tournés vers le bien-être en forêt, for-e.fr
- **Plus d'infos** massif-des-vosges.com

Goûter l'essence des Vosges à Gérardmer

À cheval sur deux régions (Grand Est, Bourgogne-Franche-Comté) et sept départements, le Massif des Vosges a tout du jardin d'Éden. Premier arrêt à la Confiserie Géromoise (confiserie-geromoise.fr) à Gérardmer. Ici les bonbons des Vosges sont 100% bio et fabriqués à partir d'ingrédients locaux par Justin Wexler, ancien pâtissier. Juste à côté, on découvre tous les bienfaits des plantes locales à la Ferme du Bien-Être (gaec-fermedubienetre.fr). Reine des prés, amica, ail des ours, menthe ou bergamote sont transformés en huiles essentielles ou en cosmétiques, tisanes, sirops, confitures... Après cette mise en bouche, on est fin prête pour retrouver Albane de Sorties de routes (sortiesderoutes.fr). Accompagnatrice en moyenne montagne spécialisée en syvothérapie, elle nous conduit au belvédère de la Tête de Méréelle au milieu des sapins... Le temps d'une marche entrecoupée de pauses respiration, méditation guidée et dégustation de résine, on profite des bienfaits de la forêt, à commencer par un air naturellement enrichi en huiles essentielles et molécules antibiotiques (phytoncides).

Se brancher sur la bonne fréquence dans le Haut-Rhin

On se souviendra longtemps de notre rencontre avec David Chesnard (trailto.bezen.fr), praticien en massages bien-être,

soins énergétiques (méditation au tambour chamanique, massage sonore aux bols tibétains...) et bains vibratoires, établi sur les hauteurs du Bonhomme. Un peu sceptique, on teste le bain vibratoire et ses instruments (gong solaire, arbre de pluie, bols tibétains...) dont les vibrations sont censées être apaisantes. On en ressort le corps au diapason ! On reprend ensuite ses esprits lors d'un déjeuner au restaurant La Vieille Forge (vieuxforge-kb.com) à Kayersberg. Derrière sa façade classée du xv^e s., la cheffe Laurine Gutleben y dépoussière les recettes alsaciennes.

Buller dans la Vallée de la Bruche (Bas-Rhin)

À Colroy-la-Roche, on oublie le temps et son stress au superbe Nature Spa de la Cheneaudière Hostellerie & Spa (voir encadré). 2500 m², 3 étages, 4 piscines, 5 saunas dont 2 au foin bio... Une puissante harmonie se dégage des lieux, tout en bois, pierres, feutre. Ici aussi, l'accent est mis sur le local, le naturel et le fait-maison, à commencer par les cosmétiques Simples et Miel (cheneaudiere.com) créés par Mireille François, propriétaire des lieux, à base d'eau de source, de miel des ruches de l'hôtel et de plantes des prairies alentour... Et si on n'a pas le temps ou les moyens de séjourner dans ce temple du bien-être, on profite des forfaits Vel'Ness & Cie créés par l'office du tourisme per-

mettant de combiner vélo ou rando le matin, pause gourmande et après-midi au spa de la Cheneaudière. À partir de 69 €/pers., valleedelabruche.fr

Souffler dans le Parc naturel régional des Vosges du Nord

Ce parc naturel, classé Réserve mondiale de la biosphère par l'Unesco, abrite quelques pépites, à commencer par le sentier du Loosthal qu'on arpente pieds nus le temps d'un bain de forêt avec Manuela Peschmann, guide en thérapie forestière (therapie-forestiere.fr). On prend ensuite la route des Étoiles Terrestres (etoiles-terrestres.fr), un parcours en trois étapes à la découverte de l'industrie du verre et du cristal. Premier arrêt au musée Lalique (musee-lalique.com) à Wingen-sur-Moder. Signé Wilmotte, ce superbe musée retrace l'ascension de René Lalique, de ses premiers bijoux Art nouveau, aux vases en cristal en passant par le travail du verre. Deuxième arrêt au Site verrier de Meisenthal (site-verrier-meisenthal.fr), friche industrielle reconvertie en musée du Verre, salle de spectacle et Centre international d'art verrier, où l'on peut assister à la démonstration des souffleurs de verre, mais aussi acheter les célèbres boules de Noël de Meisenthal, les vases Douglas de François Azambourg ou encore un porte-bonheur pour quelques euros... **Muriel Azarian**