

{ DOSSIER }

LES ESCAPADES FEEL GOOD

SE RECONNECTER AVEC SOI-MÊME,
S'INITIER AU YOGA, FAIRE LE PLEIN DE BONNES VIBES :
NOS IDÉES POUR CET HIVER, SANS FORCÉMENT
ALLER TRÈS LOIN. PAR **DELPHINE GAUTHERIN**

BOXE ET YOGA À RAMATUELLE

La Vigne de Ramatuelle cultive silence et art de vivre avec ses élégantes suites, sa piscine à débordement, sa table bio et son vignoble. De quoi inviter au lâcher-prise.

Le programme. 4 jours de boxe + renforcement musculaire, cardio-boxing, footing et TRX (du renforcement musculaire en suspension) avec Ilyas Boudjemline, mais aussi des séances de Yoga flow en pleine nature ou au coin du feu avec Elodie Garamond, fondatrice du Tigre Yoga Club.

Les petits plus. Randonnées au bord du littoral, cuisine bio à partir des récoltes du potager, massages énergétiques, mandalas au coin du feu... Émerveillement assuré !

Le séjour. Du 28 novembre au 1^{er} décembre 2019, 1 250 € par personne tout inclus (sauf transport) ou 1 000 € en chambre double (hors offre).

Offre ELLE. 1 200 € par personne au lieu de 1 250 € pour 4 jours et 3 nuits en chambre individuelle, et 950 € par personne au lieu de 1 000 € pour 4 jours et 3 nuits en chambre double partagée, sur mention du magazine Elle au moment de la réservation au 04 94 79 12 50. lavignederamatuelle.com



YOGA VUE MONT BLANC À CHAMONIX

L'Hôtel Mont Blanc, 5 étoiles mythique au cœur de la station, fait face au plus beau des sommets.

Le programme. C'est la deuxième édition des retraites bien-être yoga organisées par Diane Hanouna, fondatrice de la marque Naelie, et par Anne Francin, professeure de Prana Vinyasa à Paris. Soient 4 jours et 3 nuits en chambre classique, repas healthy inclus. Au menu, méditation, Yin yoga (doux et profond), Yoga Prana Vinyasa, exploration créa-

tive du mouvement et du souffle + un soin by Clarins ou une randonnée en raquettes.

Les petits plus. Découverte de la vallée de Chamonix et accès à la piscine chauffée extérieure après une journée en altitude.

Le séjour. Du 4 au 7 décembre 2019, 1 300 € en chambre double (sauf transport) en pension complète + accès au spa by Clarins.

Offre ELLE. Surclassement selon disponibilités sur mention de ELLE au 04 50 53 05 64. hotelmontblanchamonix.com/fr