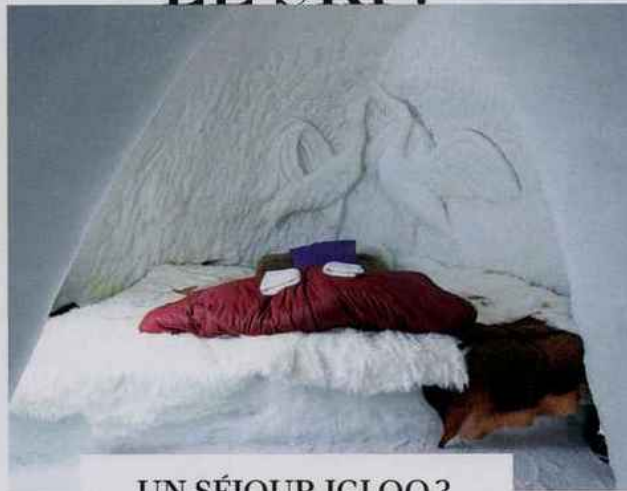




Notebook spécial montagne

# Il n'y a pas que LE SKI!



UN SÉJOUR IGLOO ?  
UN RÉVEILLON ZEN ?  
UNE RETRAITE  
EN ALTITUDE ?  
À LA MONTAGNE,  
ON SUIT DE  
NOUVELLES PISTES...

## MÉDITATION AU SOMMET

Besoin de respirer ? On s'offre une retraite à l'Hôtel Mont-Blanc, à Chamonix, du 4 au 7 décembre. Méditation, yin yoga – un yoga doux et profond –, yoga prana vinyasa – une exploration du mouvement et du souffle –, randonnée à raquettes, repas *healthy* et un soin dans le spa Clarins de l'Hôtel Mont-Blanc sont au programme de cette escapade ressourçante.

À partir de 1300 € par personne en chambre double (tout compris hors transport). Inscriptions jusqu'au 29 novembre. [hotelmontblanchamonix.com](http://hotelmontblanchamonix.com)

## RÉVEILLON BIEN-ÊTRE

On finit l'année en faisant le plein de bonnes ondes dans un superbe chalet à Aillon-le-Jeune, en Savoie, avec piscine intérieure et spa. L'agence Namastrip y organise, du 29 décembre au 1<sup>er</sup> janvier, un séjour qui marie Yogalates – mélange

PHOTO S. P.

PAR VANESSA ZOCCHETTI



de yoga et de Pilates –, Fly Yoga, randonnée à raquettes, bain nordique et cours de cuisine pour préparer un réveillon sain et gourmand. Et pour bien débiter 2020, un atelier massage thaï est organisé le 1<sup>er</sup> janvier.

*Séjour de 4 jours et 3 nuits à partir de 500 € (tout compris hors transport). [namastrip-retreats.com](http://namastrip-retreats.com)*

### TÊTE - À - TÊTE SOUS LA GLACE

On se réfugie en amoureux au Village Igloo de la station de Val-Thorens. On explore les environs lors d'une balade à raquettes. On dîne enroulés dans de douces couvertures au restaurant, qui sert des fondues savoyardes. Puis on finit la soirée en sirotant un digestif au Ice Bar avant d'aller se glisser sous les duvets bien chauds de sa chambre-cocon taillée dans la glace (photo page de gauche).

*Nuit pour 2 personnes à partir de 350 € la chambre. [village-igloo-valthorens.fr](http://village-igloo-valthorens.fr)*

### PAIX INTÉRIEURE

On se laisse aller sans complexe aux plaisirs du cocooning à l'Hévana de Méribel, surtout si l'on a opté pour l'un des 17 appartements équipés d'une cheminée et d'un sauna. On profite de la piscine intérieure, du bain à remous extérieur et du hammam avant d'aller s'offrir un soin au spa Deep Nature de 200 m<sup>2</sup>. Les plaisirs du palais ne sont pas négligés avec un restaurant, un bar cosy et un salon de thé avec terrasse.

*Séjours à partir de 1 279 € la semaine pour un appartement de 2 pièces, sur la base de 4 personnes. [pierreetvacances.com](http://pierreetvacances.com)*

### HORS PISTES

Pour une expérience envoûtante, on met le cap sur Tignes, en Savoie, et on s'essaye à une plongée sous glace de jour ou de nuit, que l'on soit débutant ou confirmé (avec Évolution 2).

À Peyragudes, dans les Pyrénées, en fin de journée, quand les skieurs ont quitté les pistes, on dévale les pentes à plat ventre sur un airboard, sorte de grosse luge gonflable (avec la Maison de Peyragudes). Enfin, à Val-Thorens (Savoie), on emprunte Bee, la double tyrolienne, pour survoler les pistes sur 1 800 m.