

BIEN-ÊTRE

## SE RÉÉQUILIBRER PAR LES COULEURS À L'ÎLE MAURICE



### Une semaine rien que pour s'occuper de soi et faire le plein de bien-être ? C'est ce que propose l'hôtel Le Telfair à l'île Maurice à travers ses séjours « wellness ». On a embarqué pour une semaine authentique et laissé notre niveau de stress frôler le zéro pointé !

En pleine nature, dans le sud préservé de l'île Maurice, L'hôtel Le Telfair nous accueille au beau milieu de la réserve naturelle de Frédérica. 2500 hectares s'étirant des collines verdoyantes aux eaux limpides du lagon. Plages avec des eaux turquoise, jardins tropicaux luxuriants et animaux de toutes sortes se laissent découvrir au beau milieu de cette zone montagneuse. En arrivant au domaine de Bel Ombre par cette belle route longée de cocotiers, on découvre un paysage inouï et on comprend vite que l'on a déniché une adresse d'exception.

En remontant l'allée plantée de palmiers royaux qui mène à l'entrée, difficile de ne pas tomber sous le charme de ce lieu dont le style est une ode à l'architecture créole. Inspiré des maisons de plantation du siècle dernier, l'hôtel décline à merveille lambrequins, varangues à colonnades, persiennes et mobilier esprit Compagnie des Indes, le tout, face à un lagon aux milles bleus.



#### Des semaines dédiées au wellness

Coach, sport et méditation sur mesure, tout est fait pour optimiser votre sensation de bien-être. Ces semaines offrent la possibilité de s'adonner quotidiennement au Pilates, yoga et Taï Chi avec des professeurs référents dans la discipline, ou encore de participer à des sessions d'initiation au bien-être et à l'art de la relaxation. Autre trésor de ces semaines thématiques, les marches vitalité dans la Réserve de Frédérica avec les exercices tonifiants et relaxants de Tara, la professeuse de Yoga, qui nous offre une pratique depuis les plus beaux points de vue du Domaine de Bel Ombre. Pour parfaire le tout, la très exclusive « Millesime collection » permet de choisir un menu bien-être en chambre (préparation du bain, parfum d'oreiller, programme télévisé de méditation, chaîne de musique de relaxation).

« Ces semaines offrent la possibilité de s'adonner quotidiennement au Pilates, yoga et Taï Chi avec des professeurs référents dans la discipline, ou encore de participer à des sessions d'initiation au bien-être et à l'art de la relaxation. »



#### Une offre bien-être aboutie jusque dans l'assiette

Le Telfair a la particularité de faire vivre à ses hôtes une expérience bien-être globale, au spa mais aussi en dehors de ses murs. Ainsi, l'hôtel propose de déguster de savoureux plats-santé dans les différents restaurants du domaine. Toute une gamme de recettes a en effet été élaboré en collaboration avec Valérie Cupillard qui bénéficie de 20 ans d'expérience en création culinaire saine, aux huiles essentielles et 100% bio.



« Mon objectif est de donner envie de découvrir une nouvelle cuisine bio-gourmande. Voilà déjà 20 ans que j'ai donné les couleurs du bio à ma cuisine ! Mes recherches vont toujours dans le sens d'une mise en valeur des ingrédients bio et mes recettes ont une orientation très végétale », nous confie-t-elle. Résultat : des plats riches en goûts à base d'ingrédients qui préservent à la fois la planète et notre santé !

« Toute une gamme de recettes a en effet été élaboré en collaboration avec Valérie Cupillard qui bénéficie de 20 ans d'expérience en création culinaire saine, aux huiles essentielles et 100% bio. »

#### Côté Seven colours Spa : une approche holistique

La philosophie Seven Colours mise au point par la douce Héliène Cassan considère chacun comme un individu à part entière et propose une approche personnalisée et holistique (on choisit ses huiles essentielles en fonction de ses émotions). L'accès au bien-être passe donc par un rituel complet intégrant chromothérapie, équilibre des énergies, aromathérapie et traditions.



Les rituels Seven Colours puisent leur inspiration dans les croyances orientales ancestrales, issues de l'hindouisme, du bouddhisme ou du Qi gong, fondées sur l'harmonisation des chakras. Ces énergies animent l'être humain et doivent être en synergie. Chacun de ces sept chakras est associé à une couleur, d'où le nom Seven Colours... Pour équilibrer ces énergies et retrouver le bien-être du corps et de l'esprit, le spa fait appel à tous les sens : les soins combinent ainsi les bienfaits des massages aux lumières de couleurs, aux parfums et à la musique qui, ensemble, créent une atmosphère propice à une profonde relaxation.

« Les soins combinent ainsi les bienfaits des massages aux lumières de couleurs, aux parfums et à la musique qui, ensemble, créent une atmosphère propice à une profonde relaxation. »



Le Spa propose une véritable évasion mauricienne grâce à une trentaine de prestations disponibles, incluant des soins signature spécialement créés par Seven colours. Ils combinent le meilleur du bien-être aux techniques traditionnelles, à certains ingrédients typiquement mauriciens et toujours entièrement naturels (comme le dernier-né, un soin des pieds à la poudre et au lait de coco, divin !) pour une approche authentique. Après notre passage mémorable, la semaine bien-être suivante a été consacrée au Pilates et a eu lieu du 2 au 9 avril 2016 avec Mickael Pulcini. On serait bien resté...

Pour plus de détails, consultez le site internet [www.heritageresorts.mu](http://www.heritageresorts.mu)



#### Seven Colours Millesime Collection comprend :

- Une surface wellness de 2000 m<sup>2</sup>
- 9 cabines de soins donnant sur un jardin privé et équipées de leur propre salle de bains : 3 salles de bains simples et 3 cabines de soins doubles (2 pavillons privatifs "doubles" à ciel ouvert avec jardin intérieur, espace détente, salle de bains en plein air et une suite «double», avec son espace de relaxation et sa piscine privée).
- 1 piscine vitalité avec des lits à bulles relaxants, des jets d'hydro-massage et des douches à jets extérieures pour une expérience étonnante
- 1 hammam et 1 sauna, tous deux accessibles sur rendez-vous dans les espaces dames et messieurs.
- 1 salon de coiffure
- 1 salon de manucure et pédicure
- Ateliers animés par des professionnels internationaux (Yoga, Pilates, Taï-Chi, Qi Gong...)
- Menus diététiques dans les 12 restaurants du Domaine de Bel Ombre
- Marche vitalité dans la Réserve Naturelle de Frédérica
- Massages Signature

Naturelles La rédaction

BIEN-ÊTRE



Naturelles La rédaction

BIEN-ÊTRE



Naturelles La rédaction

BIEN-ÊTRE



Naturelles La rédaction

BIEN-ÊTRE



Naturelles La rédaction

BIEN-ÊTRE



Naturelles La rédaction

BIEN-ÊTRE



Naturelles La rédaction

BIEN-ÊTRE

