

< Post précédent / Post suivant >



Semaine wellness au Resort Héritage Le Telfair

By Healthy & Co | In Mind Body | Posted Nov 14, 2016

Clairement, on a adoré ! En même temps, vu le contexte (soleil, plages de rêve & cocotiers), le contraire aurait été étonnant. La particularité de l'Hôtel Héritage Le Telfair, ce sont ses semaines wellness, un vrai plus pour les amoureux du bien-être !

On ferme les yeux, on laisse de côté son gros pull pendant un moment et on revit ensemble cette expérience incroyable !

Voici notre TOP 10 des choses à faire ABSOLUMENT pendant la semaine Wellness :

1 – Prendre un cours de pilates

Le pilates, c'est l'activité parfaite pour réveiller son corps en douceur et gagner en énergie pour toute la journée ! Basé sur un enchaînement de postures, il vise à renforcer le corps grâce à des exercices d'équilibre, de respiration et de concentration. Cette semaine, c'est Idi, ambassadrice Lolé et professeure de pilates qui nous a dispensé les cours. Idi est une ancienne mannequin qui a tout pour plaire ! Cette nana est solaire, à l'écoute et très pédagogue, on vous la recommande 1000 fois.

Le petit plus : le tapis de yoga Lolé qui nous attendait dans la chambre et un bon d'achat pour s'équiper sur leur e-shop avant le départ !

Comptez 1500€ pour une semaine de bien-être (cours de pilates quotidiens + 7 nuits en demi-pension)



2 – Tester les soins du Spa 7 Couleurs

Soyez prêtes à faire exploser vos 5 sens au Spa 7 Couleurs ! Ici, nous avons eu la chance de bénéficier de soins 100% personnalisés. La couleur choisie au départ parmi les 7 proposées (correspondant chacune à un chakra) donne le ton du soin qui va vous être prodigué. L'ambiance de la pièce, le parfum et la musique sont alors adaptés à la couleur du chakra choisi. Pour ma part, ce fut le jaune, représentant le chakra du plexus solaire, pour travailler le dynamisme, l'optimisme et la confiance en soi.

Le petit plus : Tous les soins étaient absolument divins et la gentillesse du personnel irréprochable ! Coup de <3 tout de même de la rédac' pour le soin coco : un gommage à la pulpe et huile de coco qui vous laisse une peau ultra douce !



3 – Rencontrer le coach wellness

Mathieu est ostéopathe, c'est lui qui va orienter votre semaine wellness en fonction de vos attentes. Après un premier entretien, vous allez déterminer ensemble le programme de soins le plus adapté, il est également là pour vous conseiller, vous accompagner et vous aider à lâcher prise.



4 – Découvrir l'acro Yoga

Si vous n'avez jamais testé l'acro Yoga, alors foncez ! L'Acro Yoga, c'est un mélange de yoga, d'acrobaties et de massages thaï. Cette discipline peut être pratiquée en duo ou en trio et est ouverte à tous les niveaux, croyez-moi ! Oui parce que je ne suis pas un modèle de souplesse, mes abdos sont quasi inexistantes et pourtant, je me suis ENVOLÉE ! Avec l'aide et les mots rassurants d'Idi, nous avons pu nous dépasser et aller au-delà de ce que nous aurions pu imaginer ! Une magnifique expérience et un super booster de confiance en soi.

5 – Méditer sur le VORTEX

À quelques kilomètres de l'hôtel, se trouve l'un des Vortex les plus puissants du monde, rien que ça !

Un vortex, c'est un lieu exceptionnellement chargé en énergies régénératrices, un lieu propice à la méditation, à l'harmonisation du corps et de l'esprit et à la guérison. Encore une fois, il s'agit d'ouvrir ses chakras, de se recentrer sur soi-même et faire le plein d'énergies positives. La sensation de bien-être est assez incroyable en repartant, ça vaut vraiment le détour !



6 – Faire une marche dans la réserve

La réserve de Fédérica offre pas moins de 1300 hectares de végétation où vous pourrez peut-être croiser des cerfs au beau milieu de leur habitat naturel ! Une visite en 4X4 suivie d'une wellness walk entre collines, végétation luxuriante et chutes d'eau, comblera tous les amoureux de nature !

Le petit plus : après votre trek, on vous conseille vivement de tester le soin sportif au Spa 7 Couleurs pour étirer et détendre vos muscles.

7 – Goûter à la restauration healthy

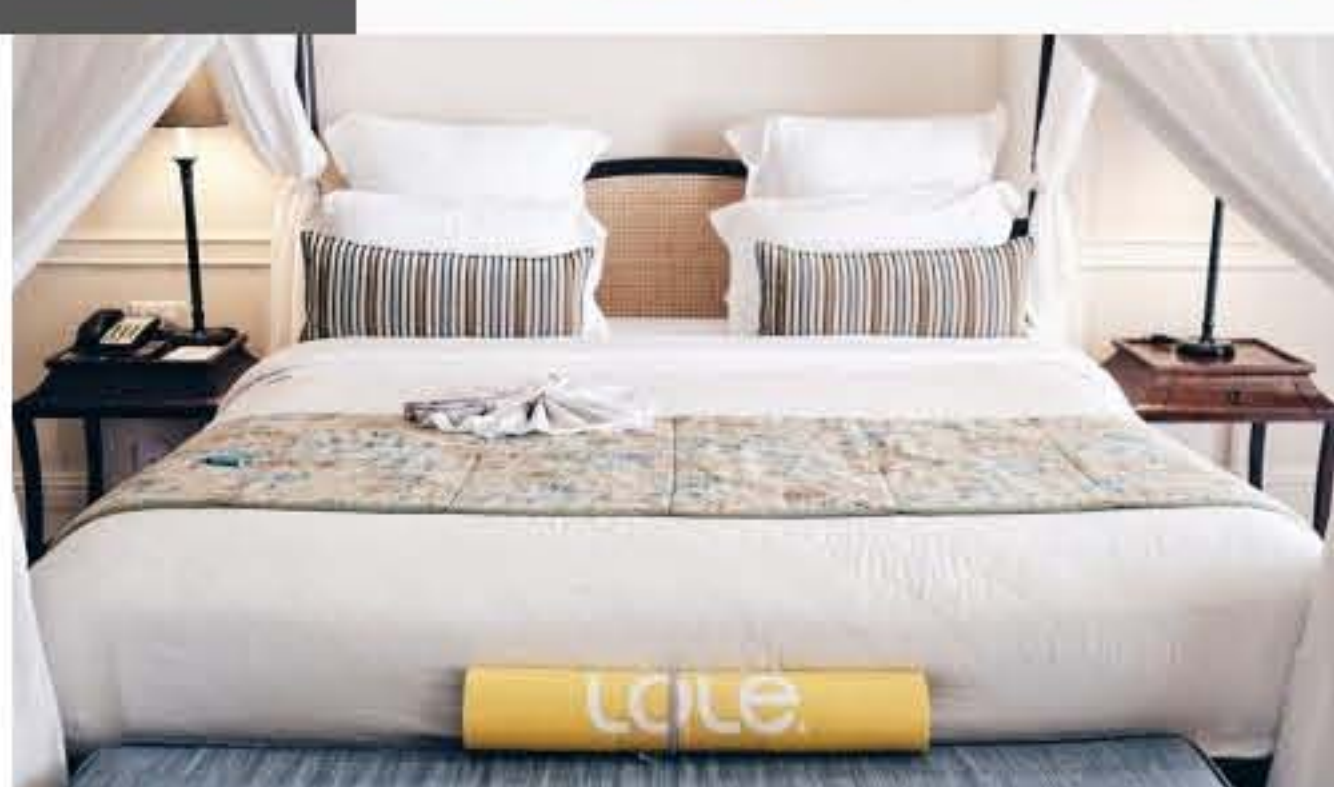
Je vous mets au défi de tester les 12 restaurants du domaine de Bel Ombre ! Cuisine locale ou d'influences variées, nous sommes certaines que vous trouverez votre bonheur. Chaque carte propose un petit pictogramme à côté des plats healthy, et les nombreuses suggestions à base de poissons en tous genres vous permettent de manger relativement léger. Gros coup de coeur pour les spécialités asiatiques du Gin'ja avec piments dans le sangle et vue sur la mer !

Le petit plus : la carte de jus détox au restaurant Le Palmier et le buffet varié avec fruits exotiques à volonté à l'Annabella's.

8 – Profiter des chambres ultra luxe

Les trois catégories de chambres et suites (Deluxe, Suite Junior et Senior) aux surfaces très confortables de 54 à 102 m2, sont disponibles en configuration jardin, vue mer et front de mer et sont accessibles à partir de 214 euros par personne, petit-déjeuner inclus.

J'ai testé la Deluxe avec vue jardin, la plus accessible donc en terme de prix. Elle est ABSOLUMENT canon ! Lit Kingsize, salle de bain gigantesque, dressing et terrasse tropicalisée, le rêve !



9 – Laisser ses enfants au Kids Club

Si vous êtes venue en famille et que vous souhaitez vous échapper avec votre amoureux le temps d'une journée, vous pouvez confier vos enfants au Kids Club les yeux fermés ! Cette structure offre un large choix d'activités aux enfants entre 2 et 11 ans, le vrai plus de votre séjour ! Cours de fitness, ateliers culinaires, golf miniature ou encore chasse aux crabes, tout est organisé pour que vos enfants repartent avec des étoiles pleines les yeux.

10 – Essayer le Paddle

On a testé l'une des nombreuses activités proposées par le resort. Le paddle, c'est une immense planche de surf sur laquelle on se tient debout (ou à genoux) et que l'on dirige avec une pagaie. On vous explique tout ici ! Se balader sur la mer, dans un cadre paradisiaque comme celui-ci, c'est juste sublime. Attention néanmoins au vent et au contre-courant, mes bras s'en souviennent encore !



Si vous aussi, vous avez envie de troquer vos gros manteaux d'hiver contre le combo maillots de bain – lunettes de soleil et vous octroyer une vraie PAUSE bien-être, sachez que les prochaines semaines de Wellness auront lieu du 21 au 28 janvier et du 18 au 25 mars 2017.

Et si vous souhaitez un package « All Inclusive » on vous conseille le Package « Tonic Detox » de 6 jours à 312€, qui comprend :

- 1 séance de Pilates par jour
- 1 consultation avec Mathieu Gossard durant son Health lymphatic massage (60min) : C'est un drainage lymphatique construit en association avec les connaissances de l'ostéopathe et l'expérience des SPA thérapeutes. Après consultation ce massage permet de stimuler le système immunitaire, éliminer les toxines, augmenter l'apport vitaminique et améliorer les fonctions digestives et musculaires. Massage qui associe donc du médical et de la relaxation.
- 1 Osteopathic lymphatic stimulating treatment (60min) par Matthieu : C'est un travail tissulaire et viscéral qui va permettre de stimuler et redynamiser les organes qui contribuent à la création de la lymphe.
- 1 Sea walk (60min) par le professeur de sport : C'est une marche à contre-courant dans la mer avec une hauteur d'eau arrivant à la taille. Activité sportive non contraignante pour les articulations contribuant à activer le système cardio vasculaire et aidant le drainage lymphatique et veineux par l'action de la pression et des mouvements de l'eau.
- 1 Breathing class par Matthieu (20min) : Apprentissage des différentes respirations et de leurs intérêts (gestion du stress, fatigabilité, douleurs, problèmes digestifs...)
- 1 Nutrition class par Matthieu (20min) : Approche d'une nouvelle manière de manger, non restrictive, écologique, amincissante et équilibrée.
- Cocktails detox illimités au Palmier et au bar Cavensdsh

Toutes les infos sur <http://www.heritageresorts.mu/fr>

Shares: (0) (0) (0) (0) (0)

Likes: (3) Views: (546)