

LE FIGARO

magazine

VENDREDI 17 ET SAMEDI 18 FÉVRIER 2017

MÉMOIRE - CONCENTRATION - RÉFLEXION

LE CERVEAU

COMMENT
LE MAINTENIR EN
PLEINE FORME

LES PRESCRIPTIONS
DE MICHEL CYMES



ÎLE MAURICE : LE BIEN-ÊTRE EN HÉRITAGE



PHOTO DR

Posé sur le rivage turquoise du Domaine de Bel Ombre, entre le golf 18 trous et la réserve naturelle de Frédérica, l'hôtel Heritage Le Telfair propose d'édifiants séjours « Wellness ».

Cap plein sud. Légèrement à l'ouest. Entre la baie du Cap et celle de Jacotet. Là où les anciennes sucreries se sont endormies à jamais, laissant le lagon retrouver ses plus belles nuances de bleu. C'est sur ce littoral sauvage, bordant les 2 500 hectares du Domaine de Bel Ombre, que le groupe hôtelier Heritage a installé son fleuron 5 étoiles : Le Telfair Golf & Spa Resort, qui sera complètement rénové durant l'été 2017. Outre son jardin luxuriant, son élégant style créole mauricien, ses varangues à colonnades, ses deux piscines, ses clubs enfants adaptés aux nourrissons comme aux adolescents, son golf 18 trous de championnat... un des atouts majeurs de l'hôtel réside dans l'originalité de son offre bien-être. Pas de régime drastique ni de cure détox, ou encore moins de semaine annuelle de yoga imposée à des dates inamovibles. Le Telfair suggère une prise en charge globale, à la carte, sans contraintes ni obligations, pour améliorer sa condition physique et apprendre à vivre plus sainement. Dès le petit déjeuner, juxtaposé au buffet pléthorique, un comptoir *healthy* regorgeant de graines germées, de fleurs comestibles, de fruits secs, de compotes maison, de délicieux birchers... côtoie un bar à jus minute. Dernière sa centrifugeuse, une jeune femme mixe fruits et légumes du jour, racines et autres herbes... à la demande du client et à volonté. En complément du classique programme d'activités sportives gratuites en plein air – du beach-volley au tai-chi –, des randonnées dans la réserve

naturelle protégée de Frédérica, des cours de fitness, du parcours de golf (inclus en illimité dans le prix de la chambre) et d'une multitude d'activités nautiques en supplément (comme le kitesurf). Le Telfair propose depuis deux mois les services d'un « coordinateur Wellness ». Matthieu, ostéopathe spécialiste des pathologies du golf, reçoit en consultation privée pour établir un programme « Wellness » sur mesure et entièrement personnalisé. Il peut comprendre des ateliers de yoga, conduits par un ancien médecin spécialiste de la visualisation positive. Des séances de reiki, avec un praticien également diplômé en naturopathie. Des cours ciblés avec un coach sportif. Des séances d'ostéopathie. Et une kyrielle de modelages pointus (aromatique, énergisant, relaxant, sportif...) au spa Seven Colours, qui a parallèlement élaboré des plats sains et goûteux servis dans les différents restaurants du Domaine. Quatre fois par an, l'hôtel accueille des professeurs de Pilates renommés, pour une semaine de trois cours quotidiens offerts en libre accès aux résidents. Une approche holistique, pour prendre soin de soi. Dans la joie.

MARIE-ANGÉLIQUE OZANNE



Heritage Le Telfair Golf & Spa Resort (00.230.601.5500 ; www.heritageresorts.mu/fr). Compter 500 € la nuit pour 2 avec petits déjeuners en chambre Deluxe vue océan. Offres promotionnelles à saisir régulièrement sur le site web (dont la « dernière minute » affichant la chambre double à partir de 140 €). Prochaine semaine Pilates, avec Mikael Pulcini, du 18 au 25 mars.

ESCAPADE

"L'ART EN SEINE"

De Paris au Havre, un extraordinaire patrimoine s'égrène le long des berges de la Seine. Fidèle à son habitude de marier programmes inspirés et conférenciers de renom, Voyages à la Une propose une descente du fleuve en compagnie de l'historien Franck Ferrand et du conférencier Serge Legat, qui éclaireront les passagers sur cette Normandie des peintres, des écrivains et des cathédrales. Le périple démarrera par un déjeuner étoilé au Jules Verne, le restaurant de la tour Eiffel. Puis, embarquement à bord de l'*Amadeus Diamond*, luxueux bateau fluvial comptant 62 cabines et 12 suites. Il s'arrêtera



PHOTO DR

à Conflans-Sainte-Honorine, où une excursion en option mènera à Auvers-sur-Oise, sur les traces des impressionnistes. A Rouen, ce sera la visite des églises gothiques. Puis, à partir du Havre, la découverte des riches villas Belle Époque et, à Cabourg, un déjeuner au Grand Hôtel, auquel Marcel Proust donna ses lettres de noblesse dans *A l'ombre des jeunes filles en fleurs*, lecture tout indiquée pour une telle expérience. **a. o.**

Voyages à la Une (01.40.54.99.20 ; www.voyages-a-la-une.com). Du 22 au 28 juin, à partir de 3 980 € par personne en cabine double.