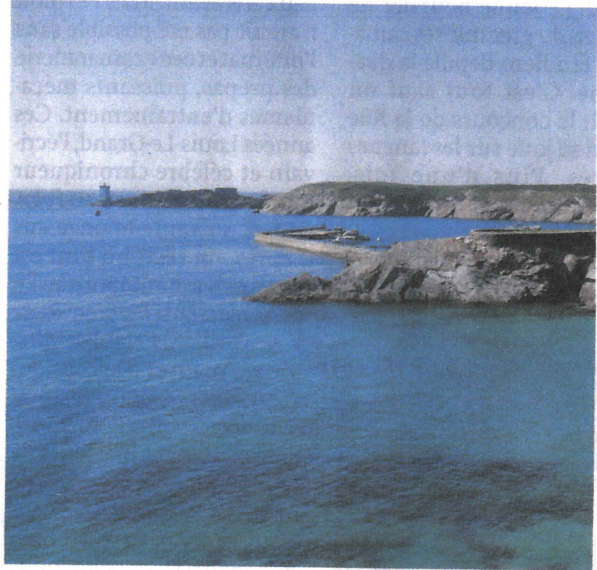




Contempler les collines depuis l'Ostape, à Bidarray (Pyrénées-Atlantiques).



Plonger depuis l'hôtel Sainte-Barbe, au Conquet (Finistère).



Pêcher au Barn, à Bonnelles (Yvelines).



Flâner au milieu des vignes des Sources de Caudalie, à Martignac (Gironde).

EMMY MARTENS/SP - PASCAL LEOPOLD/SAINTE-BARBE HOTEL & SPA LE CONQUET-SOURCES-CAUDALIE.COM - LE BARN

# Repartir en France

× × ×

L'été sera hexagonal... Pour échapper à une atmosphère un rien oppressante, cap sur les forêts pour embrasser les arbres : une échappée belle à prévoir dès maintenant. Que les moins bucoliques se rassurent, on pourra aussi déconnecter sans passer par la sylvothérapie. **PAR VICKY CHAHINE**



Une cabane en forêt à Loire Valley Lodges, à Esvres-sur-Indre (Indre-et-Loire).

**U**ne longue balade en forêt n'a jamais fait de mal à personne, cela ferait même beaucoup de bien, selon les sylvothérapeutes. Oui, sylvothérapeutes, c'est le nom que l'on donne aux professionnels du bain de forêt, ceux pour qui le contact avec les pins, chênes et autres feuillus aurait des vertus curatives. La pratique est née au Japon, où le *shinrin yoku* (« bain de forêt ») fait l'objet d'un programme sanitaire national depuis 1982. Là-bas, un médecin a même mené des études pour prouver les bienfaits de ces immersions végétales : le Dr Qing Li, immunologiste au département d'hygiène et de santé publique de l'université de médecine de Tokyo. Dans son ouvrage *Shinrin Yoku. L'art et la science du bain de forêt*, il affirme qu'une grande balade en forêt favorise le sommeil, diminue la pres-

sion artérielle et le stress, ralentit la fréquence cardiaque... « *Cela s'explique par la présence de phytoncides, qui protègent les arbres des bactéries et purifient l'air. Ils stimulent notre système immunitaire. Cela favorise aussi la circulation sanguine et l'oxygénation*, explique Isabelle Felisaz, sylvothérapeute, qui propose des bains de forêt dans les Yvelines, notamment aux clients de l'hôtel Le Barn. *C'est un retour à notre ancrage terrestre, que la société moderne et l'industrialisation nous ont fait perdre de vue.* » Attention, il ne s'agit pas de faire quelques pas en bordure d'autoroute en quête de l'endroit le plus instagrammable pour un selfie ou de faire un jogging boosté par le dernier tube de Rihanna, mais de se déconnecter totalement pour mieux s'imprégner de la forêt en sollicitant ses cinq sens. Marcher lentement, écouter les oiseaux

et le bruissement des feuilles, sentir les effluves végétaux, observer avec attention les cicatrices sur les troncs mais aussi faire quelques exercices de respiration, des postures de yoga, du tai-chi... Au Japon, l'activité a même ses spécialités culinaires, comme le *sasazushi* (un sushi posé sur une feuille de bambou) et les *tomikura soba* (des nouilles à base de feuilles d'oyamabokuchi). « *Il n'est pas obligatoire d'avoir un contact physique avec un arbre, mais certains ressentent le besoin de le toucher, de le sentir, voire de lui confier sa joie ou sa peine* », poursuit Isabelle Felisaz. Vous pourrez parler en toute tranquillité, on ne connaît pas de confidents plus discrets que les pins et les chênes. On a hâte ■

« Shinrin Yoku. L'art et la science du bain de forêt, de Qing Li » (First Éditions, 320 p., 17,95 €).  
Isabelle Felisaz : [isabellenature.wordpress.com](http://isabellenature.wordpress.com)

# Embrasser les arbres

Quatre lieux d'exception où pratiquer la sylvothérapie en pleine conscience. **PAR VICKY CHAHINE**



## LES SOURCES DE CAUDALIE

Viticole

Cet hôtel 5\* ouvert au cœur des vignes du château Smith Haut-Lafitte et détenu par les propriétaires des cosmétiques Caudalie est une référence depuis plusieurs années. Il joue la carte d'une maison de famille cossue et cosy autour du thème du vin.

La sylvothérapie s'y pratique au cours d'une journée au vert avec balade dans les bois sous la houlette d'un arboriste et d'une artiste. Au programme : marche, respiration, postures de yoga... afin de faire travailler les cinq sens. 95 € la journée, avec le déjeuner.

Le plus ? Le déjeuner 100 % végétal (et gourmand) au bar à vin Rouge, l'épicerie des Sources de Caudalie.

Chambre double à partir de 270 €. [www.sources-caudalie.com](http://www.sources-caudalie.com)

## LOIRE VALLEY LODGES

Contemporain

A une heure de Paris, ces 18 lodges contemporains de 55 m<sup>2</sup>, nichés dans les arbres, bénéficient chacun d'une terrasse privative avec baignoire pour profiter d'une vue plongeante sur les futaies.

Plusieurs formules sont proposées pour découvrir en sylvothérapie les 300 hectares classés zone naturelle protégée, de la douche de forêt (express, comme son nom l'indique) à des stages d'immersion sensorielle avec Jean-Marie Defossez, docteur en biologie et spécialiste du sujet (à partir de 40 €).

On complétera l'expérience avec un massage sylvestre, réalisé avec des fleurs, feuilles et essences de la forêt et une huile de massage à partir d'huiles essentielles d'arbres (115 € les 75 minutes).

Ouverture à l'été 2020. Chambre double à partir de 270 €, [loirevalleylodges.com](http://loirevalleylodges.com)

## LE DOMAINE DE LA HARDOUINAIS

Celte

Au cœur des Côtes-d'Armor, voici Ar Duen, un hôtel 3\* avec 16 chambres douillettes. Service aux petits soins, petit déjeuner maison et trois restaurants – dont une crêperie – qui travaillent les produits du coin. Côté bain de forêt, on optera pour une demi-journée en compagnie d'une thérapeute « nature et santé », avec balade en forêt et exercices de respiration. L'expérience peut se terminer par un soin énergétique. 40 € la demi-journée.

Et on ne boudera pas son plaisir avec d'autres activités organisées pour déconnecter, dont la pêche « no kill », la visite du potager et l'initiation aux jeux bretons, comme les berdinghettes.

Chambre double à partir de 73 €, [www.arduen.com](http://www.arduen.com).

## LA CLAIRIÈRE

Bleu des Vosges

Dans le nord des Vosges, voici un hôtel 4\* avec un spa qui donne sur la forêt et dont la cuisine bio assume une tendance ayurvédique. Le lieu idéal pour explorer le massif des Vosges, avec ses arbres à feuilles caduques (hêtres, aulnes, chênes, érables...) et l'odeur des pins sylvestres (25 € la balade de 90 minutes avec une sylvothérapeute).

On notera les nombreuses autres activités pour se mettre au vert : réveil matinal, méditation en mouvement... mais aussi le soin du corps revitalisant aux essences de pin.

Chambre double à partir de 136 €, avec accès au spa. [la-clairiere.com](http://la-clairiere.com).

**Il s'agit de se déconnecter totalement pour mieux s'imprégner de la forêt en sollicitant ses cinq sens.**

# Lâcher prise

Quand la déconnexion se joue ailleurs qu'en forêt. PAR NATHALIE CHAHINE

## MAISON GASPARD Fantaisiste

Maison d'hôtes atypique et demeure de collectionneur, c'est le chic de l'intérieur qui fait pousser la porte. Deux suites et trois appartements en plein cœur de Saumur invitent à rêver et se prélasser – on a un faible pour la Gaspard, avec sa toile peinte et son mobilier en rotin rétro qu'aurait adoré Jean Cocteau. C'est tout aussi joyeux au rez-de-chaussée, dans la boutique de luminaires et de décoration, comme au salon de thé-restaurant qui fait honneur aux produits locaux. Les balades le long de la Loire toute proche complètent cette pause d'art de vivre à la française.

À partir de 100 € la nuit, [www.maison-gaspard.fr](http://www.maison-gaspard.fr).

## VILLAGE CASTIGNO Créatif

Dans l'Hérault se dresse un hameau ancien rénové par des passionnés de vins, de voyages et de vie lente. Difficile d'y trouver du wi-fi, mais la connexion se fait partout, surtout autour de la gastronomie, avec la table étoilée ou la cuisine thaïe « de la ferme à l'assiette » et les vins bio du château Castigno. Dans les chambres, rien d'habituel non plus : installées dans d'anciennes écuries ou dans des vieilles maisons rénovées, elles cultivent le mariage de l'ancien et du design dans une explosion de couleurs. Les sentiers de randonnées du parc régional complètent cette pause inspirante dans le Haut Languedoc.

À partir de 194 € la nuit avec petit déjeuner, [www.villagecastigno.com](http://www.villagecastigno.com).

## DOMAINE DE CHALVÊCHES Exotique

De grandes tentes sahariennes surplombant la canopée, des lits drapés de moustiquaires et des sièges pliants de brousse pour guetter les oiseaux : difficile de se

croire à Faugères, en Ardèche, dans ce décor ethnique-chic digne d'*Out of Africa*. Très peu de réseau, pas de wi-fi ni de téléviseur : dans ce 4-étoiles, le retour à la nature est radical et la détox digitale au cœur du programme. Entre les 12 hectares de forêts vallonnées, les deux piscines à débordement et le spa de 1 000 mètres carrés, parents comme enfants y trouveront leur compte.

À partir de 212 € la nuit avec petit déjeuner, [www.domaine-chalveches.fr](http://www.domaine-chalveches.fr).

## AUBERGE OSTAPÉ Campagnard

Caché dans un océan de collines et de prairies verdoyantes, tout près de Biarritz, ce domaine de 45 hectares accueille quelques maisons à colombage rouges datant du XVII<sup>e</sup> siècle. Ce must d'auberge basque multiplie les sources de bien-être : piscine chauffée dès les premiers rayons du soleil avec espace bien-être, terrasse pour lire au chant des oiseaux, longues marches sur les sentiers, gastronomie régionale faisant la part belle à la truite de Banka ou au cochon des Aldudes, et même un musée Porsche qui distraira les fans de belles cylindrées. Un beau classique.

À partir de 199 € la nuit, [www.ostape.com](http://www.ostape.com).

## HÔTEL SAINTE-BARBE Iodé

C'est un vrai bout du monde où faire le plein d'embruns et de grand air. Perché sur les rochers du Conquet surplombant l'Atlantique, l'hôtel campe telle une vigie de granit et de verre, dont l'architecture contemporaine s'efface pour célébrer la nature puissante du Finistère. Rien de plus ressourçant que ce lieu qui convie à l'essentiel : marcher sur les falaises avec l'île d'Ouessant en ligne de mire, bronzer sur le rooftop, déguster des fruits de mer et dénouer ses chakras au spa marin.

À partir de 154 € la nuit, [www.hotelsaintebarbe.com](http://www.hotelsaintebarbe.com).

