

## France

### Vichy Spa Hotel Montpellier-Juvignac

Se frayer un chemin, à la lisière du site thermal de Fontcaude, vers la régénérescence du corps et de l'esprit. Parcours initiatique ou parcours de santé ? Les deux, tout en équilibre. Inauguré au printemps dernier, le Vichy Spa Hotel peut se prévaloir d'un siècle d'efficacité de «l'eau de beauté» pour asseoir la teneur médicale de son programme. Au grand complet, une équipe de spécialistes en nutrition, en esthétique et en sport, fait converger méthodes traditionnelles et hautes technologies vers 3 orientations possibles : minceur, détox et anti-âge. Une cure de jouvence qui se poursuit jusqu'en cuisine, où la carte des frères Pourcel transforme les vertus minérales de l'eau de Vichy en mille saveurs. JP

Make your way here, to the site of the old thermal facilities at Fontcaude, and come closer to regenerating your body and your mind. A rite of passage or a passage to health?

It's a balance of both. Opened last spring, the Vichy Spa Hotel draws on a century of experience with the beneficial properties of the *eau de beauté*, "beauty-giving" spring water, in designing its medically based treatments.

A team of specialists in nutrition, cosmetics and sports draws on traditional and high-tech expertise for three treatment options: slimming, detox or anti-aging.

The rejuvenation program extends into the kitchen, where the Pourcel brothers' menu transforms the virtues of Vichy's mineral water into a thousand different flavors.

**VICHY SPA HOTEL** 1292, allée des Thermes, Juvignac.

Tél. +33 (0)4 67 41 04 20. [www.vichyspahotel.com](http://www.vichyspahotel.com)



## Espagne

### SHA Wellness Clinic

«On est foutu, on mange trop» chantait Souchon, et souvent gras... ; on fume, on stresse et on oublie de prendre soin de soi... Ouvert sur la Méditerranée et la sierra Helada, le SHA Wellness accueille ceux qui souhaitent (re)prendre de saines habitudes. Après un bilan de santé poussé, chaque curiste reçoit soins et conseils basés sur le meilleur des connaissances orientales et occidentales, récentes et ancestrales. Massage, sauna, thermes romains, bain turc ou fontaine de glace rivalisent pour détoxifier et tonifier corps et moral. Côté petits plats, la carte macrobiotique fusionne saveurs japonaises et méditerranéennes.

On oublie les excitants, on découvre les boissons à base de plantes bienveillantes.

Les plus motivés suivent des cours de cuisine : les bienfaits de la cure se prolongent, les bonnes résolutions tiennent... VG

We bemoan the fact that we eat too much, that our food is often too salty, fatty, sugary. We smoke, we stress out and we forget to take care of ourselves. Overlooking the Mediterranean and the Sierra Helada, the SHA Wellness Clinic welcomes those seeking healthier habits. After a rigorous check-up, each guest receives care and advice based on the best of Eastern and Western expertise, be it ancestral or cutting-edge. Massage, sauna, Roman baths, hammam or ice fountain are all available to detoxify and tone the body and boost the morale. The macrobiotic menu blends Japanese and Mediterranean flavors. Forget the stimulants and opt for beverages made from health-giving plants. There are even cooking classes—so you can take all of the benefits and your good intentions back home.

**SHA WELLNESS CLINIC** Verderol 5 El Albir, Alicante. Tél. +34 966 811 199. [www.shawellnessclinic.com](http://www.shawellnessclinic.com)

