

LE BON GUIDE

Comme en chaque début d'année, c'est le moment de prendre de bonnes résolutions et de repartir du bon pied. L'équipe Le Bon Guide vous présente aujourd'hui où partir en ce mois de janvier pour reprendre sur de bonnes bases.

JEÛNE ET RANDONNÉE



Le réseau Jeûne & Bien-Être regroupe de nombreux centres qui sauront vous accueillir pour une véritable détox. Le but ? Ne rien manger (du tout) pendant une semaine, ou plus si vous le souhaitez, et faire des balades dans la nature. De nombreux lieux dédiés à cette pratique sont ouverts dans l'Hexagone et particulièrement en Bretagne ou dans le Sud de la France. Rassurez-vous, vous aurez quand même le droit de vous désaltérer, mais seulement avec des bouillons de légumes.

CABOURG

Pour ceux qui trouvent le concept de jeûne et randonnée trop dur, Myriam, naturopathe et Cédric, accompagnateur de randonnée, proposent six jours de détente complète. Vous aurez le choix entre plusieurs formules, le jeûne, la monodiète ou la cure de jus frais bio. Inutile de vous préciser que cela est accompagné de grandes promenades paradisiaques dans la nature. Chaque jour, des cours de yoga, de relaxation ou de qi gong sont à tester ainsi que des massages et la piscine du centre de thalasso voisin. Le soir sont organisés des formations sur l'alimentation pour mieux comprendre les mécanismes du corps et les méthodes détoxifiantes.

RETRAITES YOGA



Quoi de mieux que quelques jours de yoga et de méditation dans le Sud de la France pour remettre le compteur à 0 ? Cette pratique permet véritablement une introspection et une compréhension de ses émotions intériorisées. Ce séjour à durée libre prend place sous le soleil de Provence, dans un domaine de presque 90 hectares de nature sauvage. À quelques pas seulement du lac d'Esparron, le Payanet est un petit paradis de verdure idéal pour se ressourcer. Vous pourrez y pratiquer le Hatha, Iyengar, Yin ou encore le Restauratif.

SAINT-JEAN-DE-LUZ

Pour ceux qui ont abusé des verres de rouge et des sucreries et du tabac pendant l'année, le Grand Hôtel Thalasso & Spa de Saint-Jean-de-Luz vous attend de pied ferme. À votre arrivée, des tests sanguins, biométriques et de votre mode de vie sont réalisés pour comprendre ce dont vous avez besoin. Ensuite, il s'agira de rééquilibrer votre organisme avec des repas légers et adaptés, des consultations avec des médecins et des ostéopathes ainsi que des ateliers de santé et bien-être et des moments de relaxation grâce aux massages digito-détox.

LA PENSÉE SAUVAGE



Les plus amateurs de détox connaissent sûrement le nom de cette plante qui aide à la détente. Cet établissement du même nom en Corse, dans le domaine Murtoli, vous propose des vacances idylliques et rafraîchissantes avec vue sur la mer. Vous pourrez profiter, au choix, de 'formules : le jeûne, la monodiète, des repas composés uniquement de légumes frais de saison ou bien la gourmande avec des plats savoureux mais toujours sains. Bien évidemment, ce n'est pas tout car vous pourrez y prendre des cours d'éveil corporel ainsi que des ateliers de cuisine pour apprendre de nouvelles recettes saines pour prendre soin de son corps tout au long de l'année.

Pour profiter pleinement des bienfaits spirituels de toutes ces activités, le mieux serait de s'y rendre seul ou avec un proche. Inutile de vous dire qu'il n'est pas obligatoire d'aller jusqu'en Inde pour se ressourcer.