

B O N N E S A D R E S S E S

UN TEMPS POUR SOI

BRETAGNE & PAYS DE LA LOIRE

TENDANCE

VACANCES EN SOLO

Et si l'on s'accordait une parenthèse, de quelques heures ou de quelques jours ? Nos meilleures idées pour découvrir, s'amuser et se ressourcer.

PAR FABienne ULLMANN & CAROLE ANDRÉ

REPULPANT TÊTE EN L'AIR

Il n'y a pas que le corps qui retrouve sa forme en thalasso ! À Douarnenez, Valdys propose des séances de 80 minutes pour lâcher prise avec un massage crânien et des soins ciblés pour fortifier les cheveux (155 €). Les soins capillaires marins et le head spa japonais, soin chouchou des réseaux sociaux, nourrissent le cuir chevelu pour une crinière de rêve !

42, rue des Professeurs-Curie, Douarnenez (29). Tél. : 02 29 20 26 13. thalasso.com

FASTUEUX

NUIT MAGIQUE

Dans un ancien hôtel particulier, le 5 étoiles Maison Maubreuil offre 13 chambres d'un raffinement extrême. Cette maison d'esthètes cultive l'élégance et un métissage sophistiqué avec des œuvres du monde entier, une cave d'exception et une cuisine tout en finesse. Les chambres Découverte – Empire de jade, Palais de Kalinda, L'Archipel d'Okinawa... – signent une escapade rare et privilégiée. Dès 250 € la nuitée.

6, rue du Roi-Albert, Nantes (44).

maisonmaubreuil.com

Formée en Inde, la praticienne de Ritama Yoga propose des cours particuliers et solo de hatha yoga. Pendant 1 heure (70 €) ou 1 h 30 (90 €), pranayamas (respirations), asanas (postures) et méditation s'enchaînent, sur la plage de Gourmalon, mais aussi à demeure, en jardin, en terrasse, ou dans son studio pornicais. ●●●

8, rue Georges-Clemenceau, Pornic (44). ritamayoga.com