

HOLISSENCE



Illustration | Hélène Cugnon

L'AMOUR sous toutes ses formes...

Qui dit Saint-Valentin dit fête des amoureux. D'où parfois le sentiment d'exclusion que peuvent ressentir les célibataires face à l'overdose de cœurs du 14 février. Et si nous redéfinissions la Saint-Valentin afin que tout le monde s'accorde pour célébrer l'amour ?

Rien de plus déprimant qu'un 14 février en solo, estiment généralement ceux qui ne sont pas en couple à cette date. Pourtant, en détournant un tout petit peu le contexte, il est possible de réinventer cette journée en une fête, non pas des amoureux, mais de l'amour ! Parce qu'une chose est sûre : on ne dit jamais assez, aux gens qu'on aime, qu'on les aime...

FÊTER LA SAINT-VALENTIN AVEC SON CREW

Taylor Swift, Beyoncé, Rihanna... Toutes les stars de la pop n'ont que ce mot à la bouche. Leur crew. En français, la bande de copines. Un phénomène de mode qui devrait perdurer, tant l'union fait la force et tant les amies restent, quand les amours, eux, passent ! Fêter la Saint-Valentin avec ses meil-

leurs amies, c'est la garantie de ne pas manquer de sujets de conversation au restaurant - ce qui n'est pas le cas de ce petit couple, là, au fond de la salle, qui n'a pas décroché un mot depuis les entrées - et de finir un peu éméchées à danser sur du Pharrel Williams. Si ce n'est pas de l'amour, ça y ressemble...

CÉLÉBRER L'AMOUR AVEC SES ENFANTS...

« My heart belongs to daddy », chantait Marilyn. Alors attention, nous ne sommes pas en train d'encourager le complexe d'Édipe. Mais nos enfants ne sont-ils pas finalement la quintessence de ce que l'amour représente ? Alors si le 14 février on est sans amoureux, ou qu'on n'a pas envie de participer à ce que certains considèrent comme une mascarade

commerciale, pourquoi ne pas consacrer cette soirée à l'Amour avec un grand A, celui qu'on leur porte et qu'ils nous rendent ?

... OU SES PARENTS

Un tête-à-tête avec sa maman, son papa, ou les deux réunis, une virée au cinéma en famille, un restaurant ou une journée au spa entre mère et fille... Tout est bon pour se dire que l'on s'aime, malgré la distance, malgré la vie qui rend parfois les instants privilégiés plus difficiles à organiser.

EN PROFITER POUR SE RAPPROCHER DE SON FRÈRE, OU DE SA SŒUR

Depuis qu'on a quitté la maison, qu'on s'est casé(e) ou qu'on a trouvé le job de nos rêves,

qui nous mobilise douze heures par jour, on ne la voit plus. Elle, qui nous a connue à l'âge ingrat de l'appareil dentaire et des boutons d'acné, avec laquelle on a fait le mur pour rejoindre notre amoureux de 4^e, qui nous piquait nos jeans et à qui on le rendait bien. Lui, avec qui c'était la bagarre un jour sur deux, qui nous donnait des ordres parce qu'il avait un an de plus et qui regardait nos chéris avec des yeux de tueur. Elle, notre sœur, lui, notre frère. Avoir la chance d'avoir grandi dans une fratrie, c'est la garantie de ne jamais être complètement seul(e). Et comme la fête des frères et sœurs n'existe pas, on pourrait tout à fait décider de profiter de la Saint-Valentin pour leur dire qu'on les aime. ■

■ CAROLINE FRANÇ

DANS CE NUMÉRO...

SHOPPING
10 PRODUITS
POUR SE CHÉRIR

Page 3

TRAVEL
3 SPOTS À
DÉCOUVRIR EN
AMoureux

Page 5

MOVEMENT
LE YOGA DE
LA PLEINE
CONSCIENCE

Page 7

TÊTE-À-TÊTE
COUP DE Foudre
POUR JULIETTE
KATZ

Page 8

WELLNESS
TIPS POUR
UN AMOUR
FOU

Page 11

NOTRE SÉLECTION D'ESCAPADES EN AMOUREUX

Vous rêvez de vacances, ou même d'un weekend en amoureux ? Se retrouver enfin à deux, au calme, passer du temps de qualité ensemble et découvrir des paysages fabuleux... C'est la promesse de ces trois établissements romantiques. Faites vos valises, et partez roucouler vers des destinations placées sous le signe de l'amour !

■ PAR JENNIFER DELLATRE



FAIRE LE PLEIN D'IODE À DINARD

Castelbrac, quel drôle de nom vous ne trouvez pas ? Et ce n'est rien à côté de son architecture atypique, qui lui a valu le surnom de "Villa Bric à Brac", ou de son histoire. Villa privée devenue ensuite une station marine doublée d'un muséum d'histoire naturelle et d'un aquarium, cette étonnante bâtisse du XIX^e siècle tournée vers la baie du Prieuré et les remparts de Saint-Malo, a été réaménagée en hôtel de luxe en avril 2015. 25 chambres de style Art Déco composent cet hôtel, toutes avec vue sur la mer. Niveau romantisme, vous voilà servie !

L'établissement propose également un espace détente avec un spa, dans l'ancienne capitainerie, dans lequel les soins du corps et du visage sont signés Thémaé, l'expert de la beauté par le thé. L'occasion de partager une parenthèse bien-être à deux grâce au soin Cérémonie Complicité Orientale. Au programme de ce soin : un bain vapeur suivi d'un massage oriental. Ensuite, débutez la soirée dans l'ancien aquarium où se trouve aujourd'hui le bar sobriement baptisé "L'Aquarium". Puis, éveillez vos papilles grâce au chef Julien Hennotte qui propose pour le restaurant "Le Pourquoi Pas", noté 13,5 au Gault et Millau, une grande sélection de produits de la mer.

PLUS D'INFOS SUR LE SITE

www.castelbrac.com/fr/

PRENDRE LE TEMPS À LOS CABOS

En manque de vitamines D ? Cap sur Los Cabos, au Mexique ! Situé sur la péninsule de Baja, l'hôtel One & Only Palmilla de San Jose Del Cabo vous promet de vivre une nouvelle expérience bien-être. Au programme : désintoxiquer le corps et purifier l'esprit grâce au temazcal.

Inspiré par d'anciennes pratiques de guérison mexicaines, le temazcal utilise les herbes médicinales traditionnelles, la chaleur, la vapeur et l'encens copal, le tout sur fond sonore de musique indigène. Une ambiance propice au rapprochement amoureux...

Pour prolonger la détente, l'établissement dispose d'un spa et d'une plage privée avec de multiples activités comme la plongée sous-marine ou la pêche en haute mer. De quoi fabriquer une multitude de souvenirs avec votre partenaire !

Les aficionados comme les novices pourront également profiter du parcours de golf à 27 trous. Pour les virées culturelles -ou shopping- Cabo San Lucas se situe à seulement 20 minutes en navette. Vous réservez quand ?

PLUS D'INFOS SUR LE SITE

www.oneandonlyresorts.com



SE RESSOURCER AVEC TERRE DES ÉTOILES AU MAROC

Envie de déconnecter, de vous ressourcer et/ou de vous retrouver en tête-à-tête avec votre âme sœur ? Direction l'écologie Terre des Étoiles dans le désert d'Agafay au Maroc, à environ 25 km de Marrakech. Perdu dans ce décor où la nature est au cœur de l'expérience, l'écologie propose 18 tentes alliant tradition et confort. Ici, tout a été pensé pour créer un lieu de vie convivial et le plus autosuffisant possible. Comment ? En produisant sa propre énergie, en récupérant l'eau de pluie ainsi qu'en récoltant les fruits du potager et du verger.

Pour un moment de détente à deux, pourquoi ne pas vous initier ensemble à une heure de méditation en pleine conscience accompagnés d'un coach ? Enfin, les gourmets et amateurs de cuisine marocaine pourront suivre une initiation à l'entretien d'une oasis avec le jardinier permaculteur de Terre des Étoiles et ainsi découvrir les techniques d'agriculture biologique dans le désert.

PLUS D'INFOS SUR LE SITE

www.terredesetoiles.fr

