



Guadeloupe Le retour aux sources au Tendacayou Home & Spa

A contre-courant de la vogue design, Georges et Sylvie Carreyre ont créé cet hôtel nature, entièrement en bois. Entre forêt et mer, entre ombre et lumière, Tendacayou Home & Spa célèbre la communion avec les éléments. Accrochés à la colline qui domine le village de Deshaies et la baie de la Grande-Anse, dix bungalows (dont deux perchés dans des manguiers !) sont entièrement intégrés à la végétation luxuriante. Depuis mars 2010, ce paradis pour initiés s'est enrichi d'un spa. Ici, les massages (shiatsu, thaï, ayurvédique, drainant, tonifiant) se pratiquent à l'ombre d'arbres majestueux, dans la moiteur alizéenne. La spécialité maison ? Les soins aux huiles essentielles et fruits locaux, tels l'enveloppement banane-coco ou le gommage café-tamarin, à la fois tonifiant et adoucissant. Après quoi, une dernière caresse du soleil nous attend sur le deck de méditation. ● **A. G.**

On aime : le massage shiatsu de Daphnée, qui rééquilibre l'organisme et reconstruit l'énergie pour partir à la conquête du monde ! Forfait demi-journée : 190 € (comprenant hammam, gommage, massage drainant).

Y aller : à partir de 160 € la nuit pour deux personnes.

Tendacayou Home & Spa, à Deshaies, 05-90-28-42-72, www.tendacayou.com.

Vol aller-retour environ 542 € sur Corsair (www.corsairfly.com).



La piscine du spa se fond dans le décor tropical. Détente et lâcher-prise garantis.

Belle-Ile Retraite iodée au Castel Clara



Vue de la piscine sur Port Goulphar.

Perché au-dessus de la crique de Goulphar, sur la côte sauvage de Belle-Ile, c'est un bout du monde luxueux que patinent les embruns. On s'y repose dans le silence de l'Océan, qui inspire la cuisine talentueuse du chef Christophe Hardouin. A quelques minutes à vélo de l'hôtel, on rejoint la belle plage solitaire du Donnant, où le sentier suit la dentelle de granit jusqu'à la pointe des Poulains. Mais le but du voyage est en réalité le spa marin, version hédoniste de la retraite monacale : 950 mètres carrés d'espace pour méditer, 28 cabines où sont dispensés une trentaine de massages antistress et des soins élaborés par la marque brestoise Science et Mer. ● **N. C.**

On aime : le tout nouveau massage au tampon, qui associe les vertus relaxantes du shiatsu, la rudesse d'un gommage et la volupté du touché californien. Deux pochons de mousseline glissent sur la peau huilée, insistent là où ça fait mal... Le prix du bonheur : 85 € les cinquante minutes.

Y aller : forfaits à partir de 300 € par jour et par personne, comprenant l'hébergement en chambre standard en demi-pension, 3 soins et 1 massage.

Castel Clara, 02-97-31-84-21, www.castel-clara.com. Train jusqu'à Auray (puis taxi) ou voiture jusqu'à Quiberon, puis traversée en bateau de 45 minutes. Une voiture vient ensuite vous chercher.