



La mythique piscine Molitor, rue Nungesser et Coli.

Parenthèse revitalisante de *Be Healthy* à La Réserve Paris, avenue Gabriel.



## Désirs

# Bien-être — Staycation

Prendre des vacances en restant à Paris ? Cette nouvelle tendance émergente aussi connue sous le nom de « Holistay » ne cesse de séduire de nouveaux adeptes, en quête de repos malgré des agendas surchargés. Focus sur deux échappées belles parisiennes de qualité, histoire de recharger nos batteries sans – trop – s'éloigner.

Mélanie Mendelewitsch

### Escapade en eaux claires à Molitor

Pour une virée aquatique en plein cœur de Paris, on pose ses valises à Molitor. Certes prise d'assaut en plein été, la piscine parisienne mythique, reconvertie avec succès en hôtel de luxe de 124 chambres sous l'impulsion de l'architecte Jean-Philippe Nuel, constitue la destination idéale pour un *getaway* intimiste en hiver et au printemps. Pensées comme autant de cabines d'un navire de croisière, les chambres à la sophistication décontractée donnent toutes sur le célèbre bassin d'été très *insta-friendly*. On y découvre le Spa by Clarins, 1700 mètres carrés de calme et de volupté entièrement dédiés au bien-être comprenant saunas, hammams, un salon de coiffure Shu Uemura, une tisanderie et une jolie salle de lecture. Selon l'humeur, on s'essaye aux nombreuses variétés de yoga ainsi qu'aux disciplines sportives aquatiques exclusives que propose Le Club : *aqua morning*, échauffement musculaire dans l'eau ; mais aussi crossfit, biking, et fitness aquatiques. Sans oublier les incontournables soins signature Clarins : au-delà de l'eau, parenthèse planante développée en exclusivité pour le lieu qui immerge le corps comme l'esprit dans une bulle sensorielle et enchaîne les mouvements aquatiques pour apaiser stress et tensions. Mais aussi le massage énergétique japonais by Hinokibo, réalisé avec un instrument en bois caractéristique qui donne son nom au protocole et mixe diverses techniques de massage ancestrales. Chaque premier mercredi du mois à 18h30, on s'y essaye même à la plongée aux côtés de professeurs expérimentés. À l'issue de la leçon, les plongeurs en herbe sont invités à déguster un cocktail-maison, avant de découvrir la brasserie Urbaine, ode au passé *street-art* du lieu qu'évoquent ses murs tapissés de graffitis.

Hôtel Molitor Paris- MGallery Collection, 13 rue Nungesser et Coli, Paris 16<sup>e</sup>. [www.mltr.fr](http://www.mltr.fr)

### Be Healthy, le rituel 100 % forme de La Réserve Paris

Besoin de changer d'air sans quitter la capitale ? Cap sur La Réserve, nichée entre le Triangle d'or et le quartier Saint-Honoré. Faute d'assez de temps pour une lointaine cure exotique, on mise sur *Be Healthy*, génial rituel dynamisant qui conjugue remise en forme, détente et gastronomie *healthy*. Après une longue nuit de sommeil dans l'une des sublimes suites signées Jacques Garcia, la journée démarre par une séance de coaching privé aux côtés de Nicolas Veret, expert pédagogue et polyvalent qui sévit dans la crème des palaces parisiens. Une séance personnalisée qui alterne renforcement musculaire, cardio et gainage, avec en bonus de précieux tips dispensés par le coach en fonction de nos objectifs. Pour détendre nos muscles échauffés par ce *workout* matinal, on s'accorde ensuite une séance de sauna puis de hammam, avant de plonger dans la piscine de seize mètres, cerise sur le gâteau de cet écrin aux murs vermillon dans lequel on enchaîne les longueurs vivifiantes. Les gourmands prendront ensuite le chemin du Gabriel, restaurant doublement étoilé où le chef Jérôme Banctel concocte chaque dimanche un brunch savoureux. Les plus raisonnables et les inconditionnels du vivre-sain opteront quant à eux pour La Pagode de Cos et son petit déjeuner végétalien, sans lactose ni gluten mais toutefois délicieux. Au menu, d'excellents jus détox et des super-aliments en pagaille : rolls de légumes frais, salade de fruits de saison, muesli organique et avocat. On en ressort rassasié, mais avec bonne conscience. Enfin, on se dirige à nouveau vers le spa pour un massage profond revitalisant : un moment suspendu de pure relaxation, dispensé d'une main de maître par Daniel, thérapeute hors pair habitué à collaborer avec des athlètes de haut niveau. À travers un massage minutieux et ultra-personnalisé, ce dernier évacue tensions musculaires et courbatures dues au stress citadin et relance nos énergies, pour un effet « coup de fouet » instantané qui se prolonge plusieurs jours après cette parenthèse urbaine enchantée.

La Réserve Paris, 42 avenue Gabriel, Paris 8<sup>e</sup>. [www.lareserve-paris.com](http://www.lareserve-paris.com)

DR ALEXANDRE SORIA

