

7 ESCAPADES ANTI-STRESS À TESTER EN FRANCE

Sur la côte vendéenne, outre Manche, à Paris, dans les Alpes... voici 7 formules spéciales lâcher prise imaginées par des pros de la zenitude dans des lieux inspirants. Avec au programme, yoga, méditation, massage et repos. Le meilleur de vous n'est pas si loin.

Par *Nadia Hamam*, le 26 juin 2017



6 / 8

2 PARTAGES



Bulle éco cool en Vendée

De l'iode, des paysages, des nutriments et du yoga. Un cocktail écolo branchouille qui a du goût !

Où ? En Vendée, la ferme côtière du marais Girard est un nouvel éco lodge relax et contemporain. On dort dans des « villas ponton » avec façades de bois, baies vitrées xxl et terrasses avec vues sur un paysage de marais et de roseaux, dont l'architecture s'inspire des créations de l'architecte finlandais Olavi Koponen. Autre option sympa : l'un des 5 grands studios à proximité du bassin de nage.

Quoi ? Le lodge organise des stages de yoga ashtanga, de surf, de méditation et de paddle en format week-end. A la barre, Caroline Angibaud de l'école de surf OCTOPUS et Gwendoline Aliaume de BÔM Yoga et Nutrition (menus végétariens maison pour l'occasion, dont les ingrédients sont issus du potager de la ferme).

Les plus : un bassin de nage naturel de 20 mètres sur cinq, avec une eau à micro filtration écologique (sans chlore ni sel), garantie à 28° grâce à une pompe à chaleur. Côté Miam, on mange bio et local au Comptoir, l'ancienne grange rénovée avec grande baie vitrée qui ouvre sur la mer. Le bar salon de thé joue la carte rustique et authentique avec un vrai zingue très fifties et des bottes de foin en guise de sièges... jus de fruits pressés et smoothies minute, bières et mojitos... tout est 100 % bio et cuisiné maison.

Pour qui ? Les rivages *addicts*. Débutants acceptés, mais bonne condition physique requise !

Pratique : A partir de 450 euros la semaine en chambre et 700 euros en villa.
<http://lafermedumaraisgirard.fr>