

# marie claire

*respirations*

**BEAUTÉ**

*Les meilleures nouveautés à mettre dans sa valise*

*Estelle Lefébure*

*"Redécouvrons l'émerveillement"*

**ÉVASION**

*La joie du tourisme de proximité*

**SEXE**

*Les polyamoureux sont-ils plus heureux ?*

**SOINS BLUFFANTS,  
ASTUCES RELAXANTES,  
RECETTES FEELGOOD...**

*100 pages pour*

**ÊTRE BIEN  
DANS SON CORPS**

HORS-SÉRIE PRINTEMPS-ÉTÉ 2025

L 14074 - 12 H - F - 5,90 € - RD



## Euphoria Retreat: *l'esprit new age*

Direction le Péloponnèse en Grèce, sur les flancs du mont Taygète, non loin du site de Mystras, « la merveille de la Morée », un ensemble de ruines médiévales classé au patrimoine mondial de l'Unesco. L'ancienne femme d'affaires Marina Efraimoglou a fondé ici un établissement tout entier axé sur la découverte de soi et la transformation aussi bien physique qu'émotionnelle. L'architecture mixe influences byzantines et décoration minimaliste qui invite à l'introspection. Le spa de 3 500 m<sup>2</sup> sur 4 niveaux donne accès à une piscine sphérique étonnante, un parcours aquatique en spirale de 25 mètres, un bassin watsu, un hammam byzantin et un sauna infrarouge. On y retrouve aussi à l'envi yoga, Pilates, Qi Qong, méditation, TRX et fitness.

**L'APPROCHE** L'idée est ici de viser un équilibre santé en s'appuyant sur les philosophies et les médecines traditionnelles grecques et chinoises, tout en intégrant les connaissances actuelles en médecine et nutrition. L'objectif? Définir les blocages énergétiques et dysfonctionnements cellulaires pour prévenir les maladies, favoriser la longévité et accéder à un état de bien-être émotionnel et mental. Tout l'aspect médical est assuré par Eucrasia-Imon, association entre Eucrasia, organisation spécialisée dans la médecine préventive, et Imon Med, start-up de soins de santé axée sur la médecine de précision.

**LA CURE « PROGRAMME MÉDICAL AVANCÉ DE LONGÉVITÉ HOLISTIQUE »** Avant le départ, on reçoit un kit pour réaliser des prélèvements sanguins, urine, selles et salive qui vont servir à analyser 250 biomarqueurs. Une fois sur place, on complète avec des diagnostics de condition physique, des mesures de glycation, un oligoscan, mesure du taux de glutathion (l'un des antioxydants les plus puissants)... Le traitement passe par des repas santé, des soins comme le drainage lymphatique, les ventouses, et l'usage d'appareils high-tech comme les Led et la technologie du plasma atmosphérique froid (CAP), qui recharge les cellules en énergie, augmente l'immunité et réduit le stress oxydatif. Un suivi de deux mois prolonge la prise en charge après la cure.

**LES TARIFS** Programme Médical Avancé de Longévité Holistique, à partir de 7 742 € les 7 jours, hors hébergement. Chambres à partir de 450 € la nuit.

Mystras, Sparta (Grèce). [euphoriaretreat.com](http://euphoriaretreat.com)

