

BAZAAR

JUIN/JUIL. 2026

Harper's

3,50 €

FRANCE

Avec
**VITTORIA
CERETTI**

Spots de rêve,
adresses d'été,
wellness
personnalisé...

RENDEZ-
VOUS
À IBIZA





Se synchroniser aux pulsations de la nature (Euphoria Retreat) ou prendre le temps de décompresser dans une « maison d'amis » entourée de vignes (La Bastide du Mourre).

SIRO Boka Place, au Monténégro : l'art de vivre... le sport
Ancré à Porto Montenegro, à vingt minutes en voiture de l'aéroport de Tivat, SIRO Boka Place est pensé comme une destination Fitness et de récupération active. Autant se mettre à l'aise : cet hôtel urbain à l'esprit inclusif est ouvert aux sportifs comme à tous ceux qui ambitionnent d'améliorer leurs performances, même en partant de zéro. Inutile d'emporter sa maison dans sa valise : on circule dans l'hôtel en tenue de sport sans se soucier des convenances. Même les chambres – véritables bulles de bien-être – sont équipées d'espaliers suédois, de tapis et de briques de yoga. Mais si le sport est au cœur de tout, il ne s'arrête pas à la salle et se prolonge au grand air avec un panel d'activités extérieures à explorer dans la baie de Kotor, connue pour ses paysages de montagnes plongeant dans la mer Adriatique. Côté « in » : une grande salle de sport high-tech avec coaching personnalisé et planning de cours collectifs. Côté « out » : trekking, VTT en montagne, escalade et canyoning. La nature fait partie intégrante du protocole de bien-être personnalisé, mais non imposé.

La récupération n'est pas un bonus mais un pilier, au même titre que la nutrition : « 70 % des objectifs passent par ce que l'on mange. Il faut être lucide sur son lifestyle et construire sur les fondations pour maintenir de bonnes habitudes au quotidien », explique Hélène Boussiard, diététicienne maison. Dans cet environnement, on déconstruit les idées reçues : c'est la détente qui fait gonfler le muscle, et le temps de digestion est une étape d'assimilation tout aussi importante que le repas. Chaque effort est suivi d'une récupération consciente au Recovery Lab : étirements, biohacking, thérapie par lumière rouge, massages et compressions. Grâce aux conseils sur mesure, performance et repos s'allient pour créer une énergie qui perdure bien au-delà du séjour.

La Bastide du Mourre : en mode détente en Provence
Besoin de déconnexion en toute liberté ? Dans le nord du Luberon, La Bastide du Mourre rappelle combien le dépouillement peut transformer le stress en énergie créatrice. Pas de spa dans cette chambre d'hôtes toute simple dédiée au ressourcement et à la réinitialisation consciente, volontairement à l'écart des protocoles cadrés des cures, avec leur batterie de coachs sportifs, de médecins

et de nutritionnistes. Dans un monde de trop-plein, ce cocktail de vitalité et de lâcher-prise fait du bien. On y vient pour un bain de guérison naturelle dans un esprit « maison d'amis ». Ici, la régénération devient un art de vivre. Au menu : réveils musculaires au son des cigales, cours de box & core, marche méditative sur les chemins alentour jusqu'au village d'Oppède-le-Vieux, posé comme un décor. L'après-midi, sieste sous la glycine au bord d'une immense piscine et soins régénérants dans des cabines de massage en forme de cocons.

Cet écran entièrement ouvert sur les vignes et les oliviers fait partie de la Fontenille Collection, lancée il y a dix ans par Frédéric Biousse et Guillaume Foucher avec le Domaine de Fontenille, bastide du XVIII^e siècle dans le sud du Luberon. « Ici, on prend le temps de sentir la douceur du terroir », dit le premier. « Le Luberon offre une relation apaisée à la nature », ajoute le deuxième. On goûte cette nature à travers une cuisine locale et saine, accompagnée de la fraîcheur et de la puissance aromatique d'un Fontenille Rosé 2025. 🍷

CARNET D'ADRESSES

SIRO BOKA PLACE
Jadranska magistrala,
Tivat, Monténégro
info.bokaplace@sirohotels.com
sirohotels.com

EUPHORIA RETREAT
Mistra, Sparte, Grèce
reservations@euphoriaretreat.com
euphoriaretreat.com

Euphoria Wellbeing Festival,
« Macrozoë : the Greek Path
to Longevity », du 19 au 28 juin.

LA BASTIDE DU MOURRE
251, chemin du Mourre,
84580 Oppède.
reservations@bastidedumourre.com
bastidedumourre.fontenille-
collection.com

En ouverture :
le monastère de la
Pantanassa, à Mistra,
un site de régénération
reconnu depuis
l'Antiquité. La baie de
Kotor prolonge la vocation
sportive de SIRO Boka
Place. À l'écart des
protocoles cadrés,
La Bastide de Mourre
érige le bien-être
en art de vivre.

Photos : (Mistra) Getty
Images. SIRO images
presse. La Bastide du
Mourre images presse et
(massage) ©Sadik, (vigne)
©gaelleboulicautpics,
(tapis) ©Yann Deret.
Euphoria Retreat images
presse et (fitness) Stavros
Habakis

SUMMER

Une détox numérique nourrie de philosophie grecque dans le Péloponnèse, un séjour sportif au Monténégro, une immersion régénérante en Provence... Trois façons d'appuyer sur le bouton détente cet été.



"RESET"

PAR SIBYLLE GRANDCHAMP



Après l'effort, le réconfort. Cette formule vieille comme le monde prend tout son sens quand arrivent l'été et le besoin de remettre les compteurs à zéro façon « reset » après une année à la cadence effrénée. Depuis la crise sanitaire, le bien-être n'est plus un rendez-vous ponctuel pour se faire du bien, mais un art de vivre à part entière autour duquel s'organisent des routines durables dans le but de vivre plus longtemps et en meilleure santé – en cherchant parfois sans relâche à se dépasser, à ses dépens. Au cœur de cette quête de la meilleure version de soi-même, un mot miracle a balayé le mot « wellness » : celui de « recovery ». De même qu'on ne sépare plus corps et mental, techniques de pointe et approches holistiques, on ne parle plus d'effort sans repos. Désormais, tels le yin et le yang, performance et récupération fonctionnent en duo inséparable dans la remise en forme intégrative. Cet été, saison idéale pour une détox numérique, rien de tel que de s'appuyer sur les cinq piliers basiques que l'on retrouve dans la plupart des médecines ancestrales : s'hydrater, bien manger, bouger, bien dormir, et surtout... relâcher la pression !

Heureux qui comme Ulysse à Euphoria Retreat, en Grèce

La relation symbiotique entre physique et mental est au cœur de l'expérience Euphoria Retreat, située dans un village de montagne à moins d'une heure de Kalamata, dans la péninsule du Péloponnèse. Véritable perle rare, ce sanctuaire ouvert toute l'année offre une approche exclusive à 360 degrés de la santé en opérant une synthèse subtile entre thérapie holistique et diagnostic médical. On y rappelle l'essentiel : tout ce qui concerne l'esprit se traduit dans le corps. Apports nutritionnels, capacité respiratoire, détox cellulaire et biohacking moderne s'accompagnent de programmes personnalisés mettant en regard les cinq éléments de la médecine chinoise et les enseignements d'Hippocrate, le père de la médecine occidentale.

« Il faut prendre toutes les précautions pour comprendre et respecter les besoins de chacun. Nos hôtes n'ont pas toujours conscience de leur état émotionnel avant d'arriver. Ils ont un objectif, comme perdre du poids ou retrouver un nouveau souffle, mais le plus souvent, une fois sur place, le besoin de se recentrer devient prioritaire. Notre rôle consiste alors à reformuler ou

adapter les programmes pendant la cure », témoigne Marina Efraimoglou, fondatrice de cette retraite implantée au pied du site archéologique de Mistra, reconnu depuis l'Antiquité comme lieu de régénération. La grande originalité du lieu réside dans ses « wellness journeys » ancrés dans l'histoire et la culture grecques, à l'instar de l'Odysseus Journey, un parcours introspectif autour des émotions et de l'équilibre, où chaque hôte explore son chemin vers son « Ithaque » intérieure. À l'image des aventures d'Ulysse, ce n'est pas la destination qui transforme mais le voyage lui-même. L'expérience du processus de catharsis est renforcée par l'architecture du spa, de forme monastique byzantine, symbolisée par une sphère plongée dans les abysses et s'élevant vers le ciel. Une autre retraite originale s'inspire des vertus des guerriers spartiates, champions historiques de la vallée du Taygète : une semaine en extérieur, entre entraînements physiques et exploration du territoire ancestral, pour développer force, endurance et résilience.