

→ Les thermes du Fortyseven à Baden offrent une expérience immersive au sein de l'espace Kosmos.

Le bien-être à quatre dimensions

Parmi les offres disponibles dans les spas d'hôtels et autres lieux de détente en Suisse, le magazine T a identifié plusieurs tendances dominantes: les activités dédiées aux familles, le sauna dans la nature, la baignade multisensorielle et l'exotisme asiatique

Coordination dossier et introduction: *Emilie Veillon*

Se faire refuser l'accès de son enfant à la piscine d'un hôtel balnéaire pourrait se raréfier à l'avenir. Les offres en matière de soins ou d'infrastructures qui sont dédiés aux enfants sont en plein essor. «Actuellement, un hôtel de luxe sur deux qui ouvre ou rénove son spa prévoit une carte enfants et adolescents. Ces derniers sont devenus des prescripteurs à part entière», analyse Jerome Stefanski, fondateur de Little Guest, voyageur haut de gamme spécialisé dans les séjours *kids friendly*. Selon lui, il y a une vraie préoccupation des hôteliers à générer des moments de complicité en famille: «Le spa est un lieu propice pour reconnecter les deux générations, pour apprendre aux jeunes à lâcher prise et à s'apaiser, par le biais de soins ludiques, tels les massages au chocolat.» Certains lieux voient grand: le Zupal, *resort* situé au Qatar, a inauguré un spa enfant, dès 1 mois, qui propose la plus vaste offre *wellness* du monde pour cette tranche d'âge. Du côté des nouveau-nés, certains hôtels comme l'Hôtel Royal, à Evian,

organisent des cures maman-bébé visant à favoriser la création du lien, en enseignant par exemple l'art du massage.

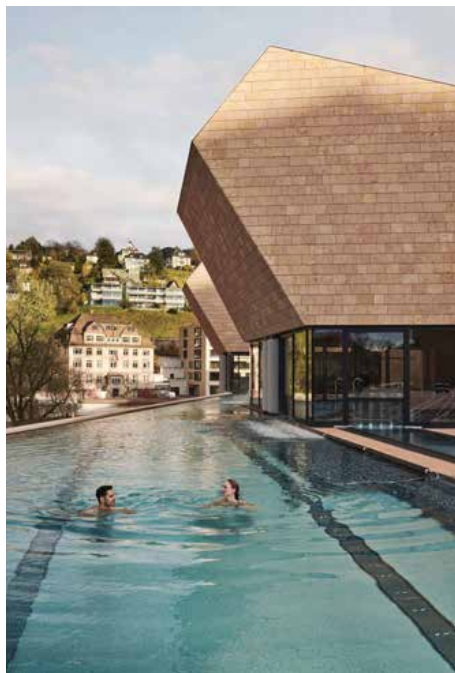
Autre tendance marquante depuis près de quatre ans: les saunas extérieurs. Les hôtels sont nombreux à installer une alternative plus rustique que leur sauna intérieur dans leurs jardins pour offrir des bains de nature à leurs clients. En parallèle, ces infrastructures fleurissent au bord des lacs, associant l'expérience à la baignade en eau glacée. Les huttes sont variables (cabane, roulotte, tonneau, yourte), parfois chauffées au feu de bois. «Ces lieux ouverts pendant l'hiver deviennent un but d'escapade et sont de plus en plus fréquentés, assure Nina Villars, porte-parole de Suisse Tourisme. Les gens comprennent que l'alternance chaud-froid dans de beaux paysages fait du bien. Ils ont davantage conscience de leur santé, de leur bien-être, tout en ayant un grand besoin de décompresser et de découvrir de nouveaux horizons.»

Du côté des spas d'hôtels et des thermes publics, de nouvelles expériences sensorielles aquatiques émergent. Flottaison, musique

diffusée sous l'eau ou encore douches sensorielles font penser que la thalassothérapie n'a pas dit son dernier mot. Il en va de même des massages et cures inspirés d'Asie. «Ce continent est un berceau très inspirant pour la recherche d'un bien-être global: l'idée de vivre longtemps, en bonne santé, aussi bien dans le corps que l'esprit. Méditation, yoga, art du toucher, soins énergétiques et médecine traditionnelle y sont pratiqués depuis des millénaires», note Stéphane Reumont, directeur du Spa Cinq Mondes au Beau-Rivage Palace de Lausanne. Chaque année, de nouveaux protocoles apparaissent dans les spas, inspirés tantôt du Japon, de Chine ou d'Inde. «Le but est d'offrir de l'exotisme en terres suisses, tout en assurant un savoir-faire authentique et un haut degré d'expertise, quitte à inviter par exemple des spécialistes étrangers ponctuellement. Ce genre d'expériences prend une place prépondérante dans la vie des gens conscients du besoin de prendre soin d'eux.» →

PHOTO: GIANNI BAUMANN





↑ Avec sa piscine à débordement au bord de la Limmat, dans un bâtiment iconique réalisé par l'architecte suisse Mario Botta, le Fortyseven allie relaxation et dépaysement.

↗ Sur le lac de Bienne, un bateau dont la cabine est aménagée en sauna peut être loué pour la demi-journée à partir de deux personnes.



PHOTO: GIANNI BAUMANN, TANJA BAUMANN

Histoires d'eau

par **Selim Atakurt**

Fortyseven, Baden (AG)

Dans l'espace, personne ne vous entendra... vous relaxer. Bienvenue dans le Kosmos des thermes du Fortyseven à Baden et ses trois salles dédiées à une expérience qui met les sens en éveil.

A peine entré dans la première pièce, le Mesokosmos, le visiteur découvre une sorte de galet géant, sur lequel il doit s'étendre, le regard orienté vers le ciel. Dès lors, le voyage commence. Des visuels animés à l'atmosphère «galactique» sont projetés sur le plafond alors qu'une musique aux accents ambiants imprègne les oreilles de sa «voix lactée»... Une signature sonore que l'on retrouve quelques mètres plus loin au sein du Makrokosmos. Là, une autre composition de Boris Blank, membre du mythique duo d'électro Yello, plane au-dessus d'une eau salée, chauffée à 36 degrés. Flottaison du corps et de l'esprit assurée. Le trip se termine dans la jungle foisonnante de plantes vertes du Mikrokosmos, où l'on peut se lover sur des fauteuils ovoïdes en osier tressé et se laisser bercer par le flux de la Limmat, qui nous fait face.

Retour sur terre. Ce dialogue avec la rivière se poursuit le long des 160 mètres du bâtiment, dessiné par l'architecte tessinois Mario Botta, qui fut inauguré fin 2021. Huit bassins avec jets de massage, dont une piscine en plein air à débordement, 11 saunas, des bains de vapeur et des cabines de soins permettent de prolonger cette visite multisensorielle au Fortyseven - un nom emprunté à la température du précieux or bleu, lorsqu'il jaillit de sa source.

fortyseven.ch

Hürlimannbad & Spa, Zurich

Réaménagée en 2022, cette ancienne brasserie vous plonge dans l'ivresse: bain émeraude avec musique subaquatique, douche de pluie et, sur le toit, piscine panoramique avec vue sur Zurich.

aqua-spa-resorts.ch

Au Club Alpin, Champex-Lac (VS)

Se baigner dans un jacuzzi en contemplant une sculpture ou une fresque de la plasticienne vaudoise Claudia Comte: cet hôtel et spa allie relaxation et art. Pour le bien-être du corps... et des yeux également.

aclubalpin.ch

Grand Hôtel du Cervin, Saint-Luc (VS)

Non loin du domaine skiable de Saint-Luc-Chandolin, l'espace *wellness* propose notamment un parcours de douches sensorielles. Après l'effort, le réconfort!

grandhotelducervin.ch

Saunas sous le ciel

par **Véronique Botteron et Emilie Veillon**

Saunaboot, Bienne

Naviguer seul, ou presque, sur le lac de Bienne. Puis, sans mettre pieds à terre, alterner trois ou quatre sessions de sauna et baignade glacée. Tel est le principe du bateau-sauna inauguré l'automne dernier. Uniquement accessible sur réservation pour des groupes, entre deux et six personnes, il est à louer pour quatre heures. Cela laisse le temps de manœuvrer pour sortir du port, se déplacer tranquillement (le moteur électrique ne comprend que huit chevaux, pas besoin de permis de navigation) tout en alimentant le feu de bois dans le poêle pour chauffer la cabine aménagée à l'arrière. Reste ensuite à jeter l'ancre ou s'amarrer à une bouée dans une jolie baie pour transpirer et se baigner. Le forfait comprend de l'eau, du thé chaud et tout le bois nécessaire. Les repas, peignoirs et serviettes de bain peuvent être apportés ou loués sur place.

L'expérience a plusieurs atouts. Le fait d'être entre proches, de pouvoir choisir son itinéraire, son paysage de baignade et son rythme d'alternance chaud-froid, d'entendre l'eau qui clapote sous la coque, de s'immerger dès le seuil en eaux profondes, sans avoir à marcher pour entrer petit à petit dans le lac depuis la plage. En revanche, le critère de la météo est important: le lac est rarement lisse, ce qui ne facilite pas la navigation sans expérience. La rentrée au port n'est d'ailleurs pas simple. Mieux vaut être plusieurs à bord pour simplifier l'amarrage en se postant aux quatre coins du bateau!

saunaboot-biel.ch

Sauna Finnika, Serrières (NE)

Au bord du lac de Neuchâtel, un sauna chauffé au bois de la région est aménagé dans une roulotte (12 places). Eau fraîche et thé chaud sont offerts dans une tente annexe.

sauna-finnika.ch

Steam on the water, La Tour-de-Peilz

Sur la plage-camping bucolique de la Maladaine, l'hiver s'écoule entre un sauna chauffé au bois local (20 places) et une yourte dans laquelle sont dispensés des massages.

sauna-steam.ch

Frisauna, Gumefens (FR)

Les rives du lac de la Gruyère comptent un petit sauna, dans le camping de Gumefens. Limité à six personnes, il est accessible uniquement sur réservation.

frisauna.ch



PHOTOS: STEVE HERUD, NUNO AGACIO

↑ Le spa de l'hôtel Nendaz 4 Vallées propose un espace dédié aux enfants, ainsi que des soins adaptés à ses plus jeunes clients.

→ L'Ashram Spa de l'hôtel Cervo, à Zermatt, est inspiré des lieux de retraite d'Asie. Yourte à thé, bain bhoutanais et massages tibétains en font un lieu de déconnexion.

En famille sinon rien

par Séverine Saas

Hôtel 4 Vallées & Spa, Nendaz (VS)

En Valais, Nendaz passe pour le paradis des familles. Première destination romande à avoir reçu, en 1997, le label «Family Destination» de la Fédération suisse du tourisme, le plus grand domaine skiable du pays s'efforce de répondre aux besoins et aux souhaits des enfants et des parents. Situé au cœur de la station, l'Hôtel Nendaz 4 Vallées participe pleinement à cet élan... jusque dans son spa quatre étoiles. Espace enveloppant conçu sur deux étages, ce lieu de détente met un point d'honneur à accueillir les enfants de 0 à 16 ans, tous les jours entre 10h et 18h. Seul l'horaire 18-20h est réservé aux adultes. Au premier étage, un coin non surveillé a été aménagé pour les plus petits, qui peuvent s'ébrouer dans la pataugeoire agrémentée d'un toboggan et d'une petite cabane. Couches étanches obligatoires! Depuis la fin du covid, certaines personnes désirent également sensibiliser leur progéniture aux bienfaits des soins corporels. Résultat, le spa propose désormais des massages relaxants en duo parent-enfant. Pour les petits, les gestes sont plus doux, comme une caresse. A base de miel ou de chocolat, les produits utilisés proviennent de la marque française bio Nougatine, tandis que des huiles à base d'extrait de lavande, de thym ou de romarin sont proposées au père ou à la mère. Pour l'été, la directrice du spa, Roberta Gioia, souhaite également développer une offre de manucure-pédicure pour enfants, mais aussi un soin du visage. Ou quand le bien-être se fait intergénérationnel.

hotelnendaz4vallees.ch

Hotel Alpenhof Superior, Zermatt (VS)

Depuis sa rénovation complète en octobre 2022, l'hôtel Alpenhof de Zermatt a enrichi son offre bien-être avec un programme spécial de détente pour les femmes enceintes, ainsi que des massages senteurs bonbon, coco ou chocolat suisse pour les enfants.

julen.ch/fr/hotel-alpenhof

Grand Resort, Bad Ragaz (SG)

Dans cet hôtel, un Family Spa offre aux jeunes de 0 à 16 ans une piscine dédiée, des jeux aquatiques ou encore des cours de *mermaiding*. Côté soins, enfants et ados se voient proposer des massages au miel ou au chocolat, une manucure-pédicure ou un passage chez le coiffeur.

resortragaz.ch

Jiva Hill Resort (Haut-Jura, F)

En France voisine, près de Genève, la spa de ce complexe Relais & Châteaux propose plusieurs soins adaptés aux enfants comme un enveloppement au chocolat, des soins du visage ou une mini beauté des mains.

jivahill.com

L'Asie en Helvétie

par Emilie Veillon

Cervo Mountain Resort, Zermatt

Il porte bien son nom l'Ashram Spa du Cervo. Tout cet hôtel renvoie à un lieu de ressourcement inspiré du Tibet, du Népal ou d'Inde: des petits chalets accrochés à la pente aux drapeaux de prières suspendus sur la vaste terrasse, en passant par l'architecture et les activités du spa. Inauguré il y a trois ans, ce dernier a d'emblée été conçu avec de nombreuses évocations asiatiques. Deux yourtes aménagées en salon mongol proposent du thé chauffé au feu de bois. Une grande salle dispense divers enseignements corporels, notamment de méditation, yoga (y compris une session pleine lune), danse extatique et même des cérémonies du cacao (tradition de guérison datant des Mayas). Dans les cabines de soins, des arrangements de fleurs séchées, façonnés comme des mandalas, sont visibles sous la table à travers le trou facial. Y plonger son regard invite à lâcher prise, respirer tranquillement. Tout comme les cartes didactiques faisant découvrir différents *mudras* (gestes ou positions de la main utilisés depuis des millénaires en Inde pour la méditation, le yoga et les rituels spirituels), disséminés un peu partout dans le spa.

La panoplie de soins est également inspirée de sagesse ancestrale d'ailleurs. On y trouve par exemple le rituel du bain bhoutanais, chauffé aux pierres chaudes, proposé dans une hutte en bois quelque peu isolée. A compléter par un soin tibétain au miel local, consistant à se faire poser le nectar sur le dos, lequel est ensuite enveloppé sous des feuilles à base de cire d'abeille et de propolis, puis tout le corps est massé à l'huile chaude de miel et de gingembre.

cervo.ch

Beau-Rivage Palace, Lausanne

Inspiré de la médecine traditionnelle chinoise, le rituel taoïste proposé au Spa Cinq Mondes cumule un bain chaud, un gommage aromatique aux épices et deux massages énergétiques Tui Na

brp.ch

The Alpina Gstaad (BE)

Au Spa Six Senses, des retraites de trois jours englobent méditation, exercices de respiration et yoga, bols chantants, massage Ku Nye et thérapie Tsa Lung avec le talentueux thérapeute Antonis Sarris, féru de médecine tibétaine et de guérison énergétique.

thealpinagstaad.ch

Hôtel des Bergues, Genève

Le Spa Mont-Blanc s'entoure ponctuellement de divers praticiens étrangers ayant développé leurs propres techniques de soins (massage ostéo-thaï, shiatsu, bols chantants).

fourseasons.com