



© Regis Domergue



© Regis Domergue

Faites une pause bien-être

Des bienfaits de l'eau au charme d'un mas niché en Cévennes, la Lozère propose, dans un cadre naturel propice à l'évasion et à la détente, un panel de lieux et d'activités pour se relaxer.

 **EN SAVOIR + // Toutes les bonnes adresses « bien-être » et « détente » figurent sur les sites Internet lozere.fr et lozere-tourisme.fr**

EN CHIFFRES

4 M€

chaque année sont consacrés au tourisme par le Conseil général

Stations thermales Se ressourcer dans des sites d'exception

Au pays des sources, les établissements thermaux de **Bagnols-les-Bains** et **La Chaldette**, gérés par la SELO, la Société d'Économie Mixte de la Lozère et satellite du Conseil général, proposent également des soins bien-être et détente. « *Au-delà de la qualité curative de leurs eaux qui apporte une valeur de label, ces établissements ont souhaité répondre à une demande dans l'air du temps* », explique Jean-Louis Rouvière, directeur adjoint du CDT et de la SELO.

Eaux de Bagnols et de La Chaldette

Au pied du mont Lozère, les eaux de Bagnols sont connues depuis l'époque romaine. Et ces bains ont le charme d'un décor empreint des mystères de l'histoire. Réputé pour soigner les

affections rhumatologiques ou articulaires, l'établissement accueille plus de 1 200 curistes par an. Avec les activités du centre de remise en forme, il continue de faire battre le cœur de cette petite ville de montagne.

À l'autre bout du département, au milieu des immenses plateaux de l'Aubrac, la station de La Chaldette a ouvert ses portes en 1994. Son eau de source, plus légère, est utilisée pour soigner les affections ORL.

À Bagnols comme à La Chaldette, l'accès au centre de remise en forme comprend sauna, hammam, Jacuzzi, piscine, douche pour une demi-journée. On peut opter pour un forfait à la semaine et choisir à la carte différents soins de balnéothérapie basés sur une relaxation douce : bains aux



© Régis Domergue

huiles essentielles, hydrothérapie, etc. Différents modelages sont également assurés par des esthéticiennes diplômées comme celui aux pierres chaudes, très bénéfique pour la détente, ainsi que des soins beauté pour le visage ou le corps.

SEVADER DU QUOTIDIEN

« Les soins par l'eau constituent une excellente façon de se détendre. Mais, pour encore mieux apprécier les bienfaits des centres et s'octroyer un vrai moment pour soi, il n'y a rien de tel que de se laisser tenter par un modelage », estime Jean-Louis Rouvière. « Cette offre, complémentaire aux Spa, est aussi en pleine harmonie avec l'esprit nature de nos établissements », précise-t-il. À proximité du Parc National des Cévennes, l'établissement de Bagnols jouit d'un environnement privilégié, d'un air pur, propice à la remise en forme. C'est dans cet esprit que Francis Castan, hôtelier de Bagnols-les-Bains



VIDÉO

Découvrez la station thermale de La Chaldette en vidéo sur le site Internet du Conseil général www.lozere.fr

à la tête des « Chemins Francis », propose des séjours d'une semaine alliant soins par l'eau aux mérites de la randonnée. Contrairement à bien des stations thermales implantées dans des villages, La Chaldette, dont le bâtiment a été conçu par l'architecte Wilmotte, privilégie une immersion totale dans la nature. Sur les rives du Bès, au cœur de l'Aubrac, ce spectacle sans cesse renouvelé apporte un charme indéniable à cette station atypique. « Dans cette structure à taille humaine, nous avons l'habitude d'apporter une attention particulière à chacun de nos clients », précise Jean-Louis Rouvière. ■

Fitness et sport détente Des décors de rêve pour prendre soin de soi

Repris par la famille Brunel en 2009, **le château d'Orfeuillet** a été entièrement rénové dans un esprit déco, ultracontemporain. Classique, féérique ou glamour, les chambres et suites de cet hôtel quatre étoiles sont propices à un séjour de rêve.

Balancelles, Jacuzzi, lit rond, etc., chacune bénéficie d'un décor unique, d'une salle de bains hors du commun. Afin que le conte soit parfait, l'hôtel est également doté d'un Spa, « La grange aux bulles », au cœur de la Garde. En accès privatif, même pour un public extérieur, on peut y profiter, dans une ambiance cocoon, des bienfaits de l'eau, de différents modelages, d'une salle fitness, d'un sauna et d'une piscine chauffée avec système de nage à contre-courant.

Près de Langogne, également, **le Domaine de Barre** dispose d'un espace détente et d'une salle de fitness refaite à neuf, avec une quinzaine d'appareils. Remise en forme physique, massages ou soins beauté, pour une prise en charge individualisée, une esthéticienne est désormais rattachée à l'hôtel. Alors que l'espace détente est accessible sur rendez-vous aux gens de l'extérieur, l'établissement organise aussi les Vendredis du Domaine de Barre, formule séduisante alliant plaisirs de la remise forme et déjeuner gastronomique.

Privilégiant la formule gîte, **la Grange d'Émilie**, entre Aubrac et Margeride, propose elle aussi une salle de fitness moderne dans une ambiance de charme. ■

Cuisine et bien-être Des saveurs pour éveiller les sens

Entre Causses et Gorges du Tarn à Montbrun, la maison d'hôtes **La Chadenède** a fait de la détente et du bien-être ses maîtres mots. Proposant des modelages à la carte, Lilian et Flore organisent des séjours à thème autour de la culture ayurvédique. Promenades, modelages, ces séjours font appel à une cuisine à base de légumes du jardin et céréales bio pour retrouver l'équilibre intérieur.

Selon la culture ayurvédique, chaque être humain est composé de trois doshas (Vata, Pitta, Kapha) qui correspondent à des tempéraments de base, structures corporelles et façons de se mouvoir. « *Après avoir fait connaissance avec nos visiteurs, nous essayons de déterminer les caractéristiques de chacun. Ce sont elles qui permettent de choisir le bon modelage ainsi que les épices qui doivent être associées à notre cuisine ayurvédique. Quand on revient de balade, après avoir mangé un pique-nique, le repas du soir fera appel à un plat digeste de type Kitchari, à base de riz basmati et de lentilles. Le choix des épices fera le reste. Une tasse de lait, aromatisée d'un peu de muscade, permet de trouver plus facilement le sommeil. Il faut savoir utiliser les bonnes épices au bon moment.* »

Ayurvédique ou non, un voyage au pays des saveurs constitue une bonne façon d'éveiller les sens. Cet été à La Garde en Margeride, **le Rocher blanc** propose une étonnante trilogie sur le foie gras et les volailles, ainsi qu'une variation sur le thème du fromage ! ■



© DR



© Régis Domergue

Centres et instituts de remise en forme S'offrir un moment pour soi

Au cœur de La Canourgue, la petite « Venise lozérienne », le centre de bien-être « **Dans ma bulle** » est un endroit à part. Un lieu qui permet de se retrouver. Dans cette maison ancienne, de bois et de pierre, tout respire le calme, la détente et la sérénité. Dès l'entrée, dans un salon cosy, aux tons vert et chocolat, comme l'a souhaité Céline d'Auria, la maîtresse de maison, on s'y sent un peu comme chez soi. On se laisse tenter par les bienfaits d'un modelage bien-être et y associer un bain en Jacuzzi.

BIEN « DANS MA BULLE »

« *Le touché reste quelque chose de mal connu dans notre culture, indique Céline. Les modelages bien-être soulagent et apaisent pourtant les angoisses. Après avoir longtemps exercé pour mes proches, j'ai eu envie de partager ce savoir. Quand on prend du temps pour soi, on n'a pas forcément envie de se retrouver au milieu d'un groupe ou de ses collègues.* » S'ils n'ont rien de thérapeutiques, les différents types de modelages bien-être sont cependant conseillés par Céline en fonction de chacun. « *Le modelage bien-être chinois équilibre les énergies, celui aux huiles favorise la détente, le cocooning. Quant à la pose de pierres chaudes, elle enveloppe le corps et pénètre dans la peau pour apaiser les tensions.* » Ouvert toute l'année, sur rendez-vous, « Dans ma bulle » propose un accueil individuel. Mais l'on peut choisir d'y venir avec ses proches.

BIENFAITS DU « SPA EN AUBRAC »

Au cœur du village de Rimeize, le centre de remise en forme « **Spa en Aubrac** » offre pour sa part les bienfaits d'un hammam, d'une piscine chauffée de 100 m², d'un Jacuzzi et d'une salle de fitness. Jean Odoul, maître des lieux, précise : « *Nous limitons le nombre de visiteurs à une vingtaine par demi-journée. Autre avantage, le Spa peut être loué à usage privatif par des groupes, avec possibilité d'hébergement ou la mise à disposition d'une salle hors sac.* »

Dans un bâtiment neuf mariant bois et verre, l'établissement a trouvé sa place dans la cour d'une ancienne ferme du XVIII^e siècle qui compte une partie hébergement de charme. Les deux structures sont reliées par un souterrain baigné par une lumière bleue monochrome qui vous plonge déjà dans une ambiance à part.

Alimenté en énergie par une chaudière à bois, « Spa en Aubrac » offre à la fois le confort d'un bâtiment moderne et spacieux et la vue sur une construction de caractère. Des chaises longues ont été disposées tout autour de la piscine, chauffée à 29 °C, et sur la terrasse dès les beaux jours. Outre les services d'une esthéticienne, pour des soins de beauté ou de remises en forme, « Spa en Aubrac » offre plusieurs prestations comme un hydromassage à sec agréé par la profession médicale. ■



© J.F. Saites

Détente en Cévennes Partager un nouvel art de vivre

Au **Mas du Coupéadou**, un gîte de charme en Cévennes, c'est Stéphane Dupré qui vous accueille. Après avoir longtemps exercé le métier de nutritionniste à Lille, Stéphane Dupré souhaite désormais partager un art de vivre. « *Niché dans un petit hameau de la commune de Viala, ce lieu est parfait pour le repos. Toutes les chambres sont labellisées quatre épis et ont un thème différent. Les paysages exceptionnels du Parc national des Cévennes participent aussi à la détente. Le Mas est labellisé gîte Panda et son adhésion à Cévennes écotourisme l'engage sur la voie du développement durable.* » L'accueil ne dépasse jamais plus de douze personnes.

À l'intérieur du Mas, les hôtes disposent d'une salle détente, d'un espace dédié aux massages tandis qu'à l'extérieur, une terrasse en bois avec vue sur la vallée est réservée à ceux qui pratiquent yoga, tai-chi, etc.

Élaborée par Stéphane Dupré, une cuisine inventive à base de produits du terroir soigne la présentation. « *Pris en commun, le repas est un moment convivial où tout le monde se retrouve à la même table. Et pour ceux qui souhaitent se retirer en toute intimité, plusieurs coins détente permettent de profiter de la douceur du jardin.* »

La rivière, accessible à pied, offre de grandes vasques d'eau fraîche. C'est le moment de se laisser aller au bienfait d'une petite sieste sur un rocher ou se détendre, tout simplement... ■

 **EN SAVOIR + // Toutes les bonnes adresses « bien-être » et « détente » de l'été figurent sur les sites Internet lozere.fr et lozere-tourisme.fr**



3 QUESTIONS

Henri Blanc, Président de la Commission des Affaires économiques et du Tourisme

① Couleurs Lozère Quelles sont les grandes orientations du Conseil général en matière de tourisme ?

Suivant le schéma départemental adopté en juin 2010, pour la période 2010-2016, nous souhaitons renforcer l'image touristique de la Lozère. Pour cela, nous modernisons la promotion du Département avec un nouveau plan marketing pour le CDT. Nous tablons aussi sur la réorganisation du réseau des offices de tourisme et travaillons sur la qualité à tous les niveaux : accueil, patrimoine et villages, hébergements, espaces naturels, etc.

② Couleurs Lozère Pour quelles raisons le Conseil général s'est-il engagé sur la voie de l'excellence touristique ?

En Lozère, la nature a du caractère. L'offre touristique doit être en adéquation avec ces paysages d'exception. En accordant son soutien à la rénovation d'hébergements touristiques (hôtellerie, gîtes, et chambres d'hôtes, proposés au sein de demeures anciennes), le Conseil général œuvre en faveur du patrimoine lozérien. Il veut aussi répondre aux attentes de la clientèle qui vient chercher détente et bien-être.

③ Couleurs Lozère Cette image de bien-être colle-t-elle à la Lozère ?

Il y a le cadre d'abord, qui permet de se ressourcer, ainsi que toutes les activités nature (randonnée sous toutes ses formes : pédestres, équestres, cyclo-tourisme, VTT...) favorables à la détente et à l'évasion. Le thermalisme vient également compléter cette offre. Source de bien-être, il se décline en centres de remise en forme, répartis sur le département : à la Chaldette et Bagnols-les-Bains où le Conseil général a engagé un vaste programme de modernisation des équipements.