

# ELLE

## VACANCES EN PROVENCE

FORME,  
FUN,  
FOOD  
**ON AIME  
L'ÉTÉ !**





# UN ÉTÉ HEALTHY

SPORTS, SOINS,  
DÉTENTE ... NOS  
IDÉES D'ACTIVITÉS,  
ADRESSES ET  
BALADES POUR ÊTRE  
AU TOP DE SA  
FORME CET ÉTÉ.

PAR ÉLODIE LIÉNARD,  
LAURENCE JACQUET,  
AURELIA DUBUC

## PROVENCE

### DÉJEUNER 100 % VÉGÉTAL À MARSEILLE

Green love, la toute nouvelle cantine végétale de la cité phocéenne, propose des jus de fruits et de légumes frais fabriqués à l'extracteur de jus et à la demande pour une conservation des vitamines optimale. Dans l'assiette, que du bon et du sain : buddha bowls, salades originales, pizzas végétales, cheesecakes, banana breads... À tout petits prix !

Green Love, 22, boulevard Louis-Salvator, Marseille 6<sup>e</sup> (13). Tél. : 04 88 86 82 75.

### SE RÉGALER VÉGAN ET GASTRO À MARSEILLE

On goûte le menu « Arcibiobon » mis en place par le chef étoilé Lionel Levy. La carte – dont le nom vient du peintre Arcimboldo, célèbre pour ses portraits en fruits et légumes – est composée de plats végétariens et bio : nuggets d'épeautre à la marjolaine et dattes, veggie burger et frites de patates douces, petits pois

à boire... Une sélection proposée au déjeuner toute la semaine, tout l'été (plat à partir de 11 €). Brasserie Les Fenêtres. Hôtel Intercontinental Hôtel-Dieu, 1, place Daviel. Marseille 2<sup>e</sup> (13). Tél. : 04 13 42 43 43.

### DÉTOXIFIER SON VENTRE À MARSEILLE

Le nouveau soin du spa 5 Mondes s'inspire de la médecine traditionnelle indienne, l'ayurvéda, et se focalise sur le ventre. Le massage détox Udarabhyanga (90 € les 50 mn) débute par le dos et les bras, et se poursuit par des manœuvres toniques sur le ventre, afin d'opérer une détoxification de cette zone centrale. Après un enveloppement chaud ventral, le massage s'achève par les pieds et la nuque. Le nirvana ! Cinq Mondes, 45, quai de Rive Neuve, Marseille 7<sup>e</sup> (13). Tél. : 04 91 04 04 04. cinqmondes-marseille.com

### SE GAINER EN STAND-UP PADDLE À CASSIS

On adopte cette activité pour travailler ses abdos et se vider la tête ! Le stand-up

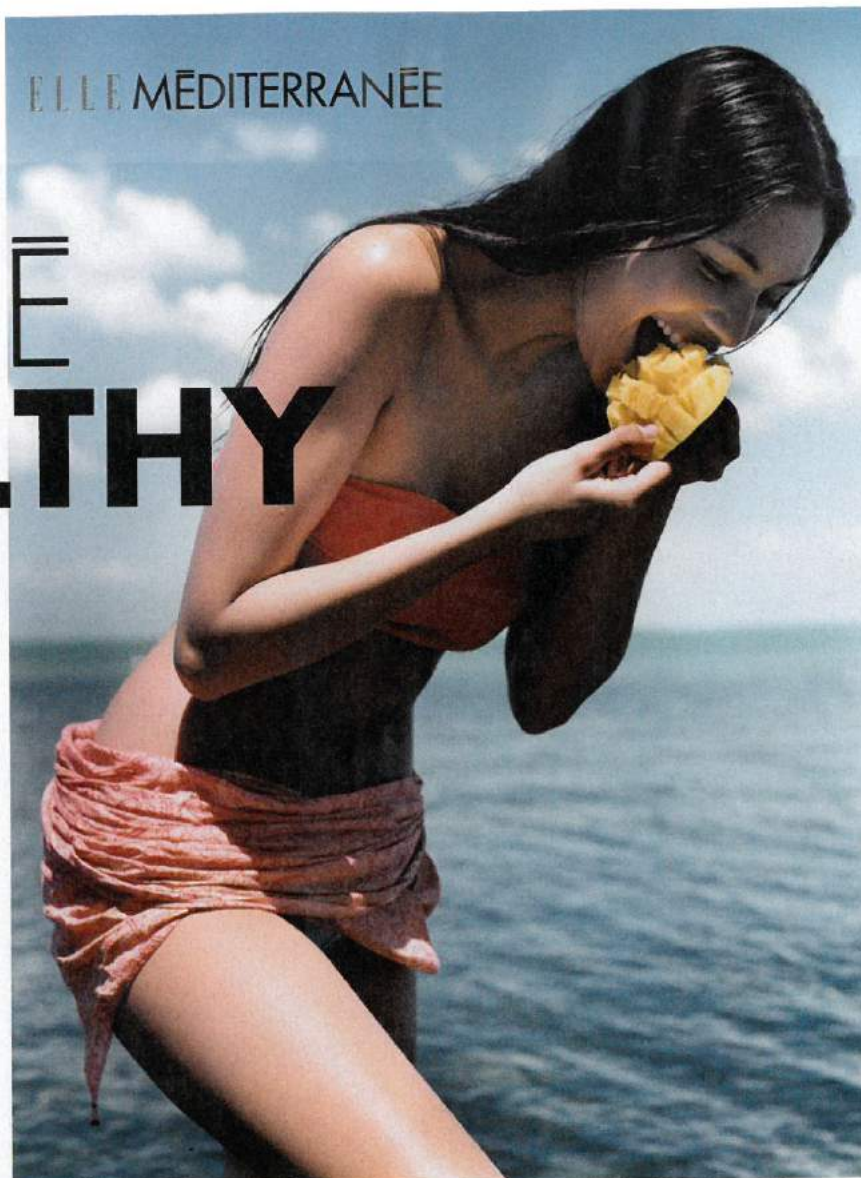
paddle peut se pratiquer sans vagues ni vent, puisqu'il suffit de ramer, debout, sur une planche. La ceinture abdominale est sollicitée, et la sensation est très apaisante (15 € l'heure de location, stage d'initiation sur demande).

CSLN. Place de Montmorin, Cassis (13). Tél. : 04 42 01 80 01. cassis-kayak.com

### RESTER BELLE ET RELAX À LA CIOTAT

La meilleure façon d'éliminer les toxines est de se faire suer... dans un hammam ! La chaleur et la saturation de l'air à près de 100 % d'humidité permettent d'ouvrir les pores de la peau. C'est aussi parfait pour relâcher les tensions musculaires et apaiser son esprit. Le hammam du Studio 23 est intégré dans une escale beauté complète, comprenant gommage et modelage relaxant (85 € la séance de 1 h).

Le Studio 23. La Ciotat (13). lestudio23.fr/hammam-et-sauna-a-la-ciotat/







L'Isle-sur-la-Sorgue

## DÉGUSTER UN PAIN SANTÉ À AVIGNON

Sébastien Beaupère, le boulanger passionné d'Avignon qui remet à l'honneur des farines anciennes et proscrit les additifs pour ses pains, propose une gamme sans gluten très réussie, aussi bonne au goût que pour la santé. Le boulanger a même créé un pain « spécial digestion » au charbon actif et au fenouil. Et ses fleurs de brioches présentées dans des pots en terre cuite sont totalement irrésistibles (5,70 €).

Maison Violette. Place des Corps-Saints, Avignon (84).  
Tél. : 06 59 44 62 94.

## SHOPPER EN CIRCUIT COURT À L'ISLE-SUR-LA-SORGUE

Vous voulez consommer des produits sains en éliminant au maximum les intermédiaires et en achetant directement aux producteurs ? C'est possible sur le marché paysan nocturne, qui se tient chaque lundi soir à l'Isle sur la Sorgue. Et le 6 août prochain, on ne manque pas le marché flottant annuel et toutes ses barques de commerçants qui prennent place sur la Sorgue...

Parc Gauthier. De 17 h 30 à 19 h 30,  
L'Isle-sur-la-Sorgue (84).

## ESSAYER UN SOIN HAUT EN COULEUR À BÉDARRIDES

Le Mas Turquoise est un color spa. Qu'est-ce que ça veut dire ? Avant tout soin, le thérapeute vous fait passer un « test couleur » pour mieux vous connaître. « En donnant leurs impressions sur une couleur, les gens nous fournissent finalement beaucoup d'informations sur eux-mêmes », explique Luc Hautbout, à l'origine du projet. Grâce à ce diagnostic bien-être, le massage proposé (75 € les 70 mn) s'avère beaucoup plus personnalisé.

Le Mas Turquoise. 23, chemin des Taillades, Bédarrides (84). Tél. : 06 17 70 24 30.  
spalemasturquoise.com

## SE MUSCLER SUR L'EAU À GARGAS

Le spa de Coquillade Village vient de lancer ses cours de float fit, inédit en France ! On enchaîne des postures de renforcement musculaire sur un tapis-panche posé sur l'eau de la piscine. Cela développe la souplesse, la force, et la stabilité. Le corps est gainé et les douleurs dorsales diminuent (15 € la 1/2 h de cours).

Coquillade Village, Relais & Château, Gargas (84).  
Tél. : 04 90 74 71 71. coquillade.fr

## LE YOGA DANS TOUS SES ÉTATS

De plus en plus spécialisé, le yoga se décline sous des dizaines de formes.

- **Yoga bikram** Une série dynamique de 26 postures de hatha yoga pratiquée dans une salle chauffée à 40 °C. Étirements intensifiés et toxines éliminées (20 € le cours).

Bikram Yoga Studio. 47, boulevard Paul-Peytral, Marseille 6<sup>e</sup> (13). Tél. : 04 91 94 11 09.  
bikramyogastudiomarseille.com

- **Yoga aérien** Les enchaînements sont réalisés suspendue en l'air, dans une sorte de hamac. Cela détend le dos et soulage les douleurs articulaires (25 € le cours).

lô. 77, cours Pierre-Puget, Marseille 6<sup>e</sup> (13).  
Tél. : 04 91 02 39 60. jesuisio.com

- **Yoga zen** Le principe est de travailler sur les méridiens en adoptant des postures bien spécifiques qui font circuler l'énergie, et que l'on tient 5 mn minimum (15 € le cours).

Layama. 785, chemin de Bibemus, Aix-en-Provence (13). Tél. : 06 31 23 37 80.  
layama.fr

