



● FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE(S) À MILAN

Situé en plein cœur du quartier de la mode milanaise, à deux pas de l'incontournable cathédrale, le Portrait Milano saisit par son calme et sa majesté. Cet ancien séminaire du XVI^e siècle entièrement rénové constitue l'écrin idéal pour accueillir la dernière création de The Longevity Suite, un réseau de cliniques européennes centrées sur le biohacking (l'optimisation des capacités) et l'anti-âge. Équipé d'une sublime piscine (photo), d'une salle de sport, d'un sauna, d'un hammam et de technologies de pointe, The Longevity Spa et ses plus de 700 m² proposent entre autres un programme énergie de 3 jours totalement personnalisé. Avec chaque jour, une séance de cryothérapie corps entier destinée à régénérer les cellules, activer le métabolisme et lutter contre l'inflammation, une séance de coaching sportif individuel pour travailler la force et l'endurance, un traitement spa à visée drainante, détoxifiante et régénérante, et, selon les besoins de chacun, la possibilité d'une supplémentation en nutriments par intraveineuse (sous encadrement médical, à la clinique associée située à deux pas de là). Pour parfaire le séjour, l'hôtel 5 étoiles au luxe raffiné propose une suite dédiée avec jus et infusions. The Longevity Spa et un menu à la diététique adaptée dans son restaurant. Le stress et la fatigue s'envolent, le sommeil et l'énergie reviennent.

Portrait Milano, à Milan (Italie), lungarnocollection.com

Energize Program, à partir de 4500 € par personne, 3 jours/3 nuits, en chambre double (5 étoiles) avec petit-déjeuner, incluant au minimum 12 soins.

● SE RÉÉQUILIBRER EN PROFONDEUR À MERANO

Longtemps fief de la méthode Henri Chenot, pionnière de la détox partie s'installer en Suisse, le Palace Merano se dote d'un tout nouveau département « détente et équilibre » (davantage axé sur le bien-être que sur le médical), d'un spa entièrement rénové et de nouveaux traitements (cryothérapie, évaluation posturale, floating). Ces derniers (également disponibles à la carte) sont intégrés dans les programmes, repensés cette année et totalement individualisés en fonction des diagnostics médicaux établis via différents examens (analyses de sang et d'urine, densitométrie corporelle, mesure de l'équilibre énergétique...). Outre ces soins, la cure repose sur une alimentation détox pauvre en calories et des soins énergétiques (acupuncture, ondes énergétiques, massages, hydro-aromathérapie, phytothérapie...). Le tout dans un cadre intime et sublime, au cœur des montagnes sud-tyroliennes, sous la houlette d'un personnel qualifié aux petits soins. Et bonne nouvelle : les vols Air France Paris-Vérone sont de retour, ce qui facilite le transfert, avec seulement 180 km (2 heures) jusqu'au palace.

Palace Merano 5 étoiles, à Merano (Italie), palace.it

Programme Detox et Longevity, à partir de 6 942 € par personne, 6 jours/7 nuits en chambre Single Comfort et pension complète, les 3 visites médicales incluses.

