



Le plus hipster

THE STANDARD, MIAMI, ÉTATS-UNIS

L'ultrabranché hôtel d'André Balazs propose un programme complet de yoga et de méditation. Dans cet ancien motel des années 50, beautiful people et résidents en peignoir blanc se croisent en toute décontraction.

Salutation au soleil: en total look Nike sur un ponton dominant les eaux de la baie de Biscayne.

Activités post-yoga: « people watching » sur un transat à South Beach.

Quand? A n'importe quel moment de l'année, parfait pour se remettre de la Winter Music Conference ou d'Art Basel. www.standardhotels.com/spa-miami-beach



Le plus militaire

BIKINI BOOTCAMP AMANSALA, TULUM, MEXIQUE

Pas besoin de treillis, il suffit d'un maillot pour participer à ce camp d'entraînement zen et hautement énergétique. Grâce à un combiné fitness (cardio, abdos, danse africaine) et yoga, on repart tonifié, physiquement et spirituellement.

Salutation au soleil: face au bleu turquoise de la mer des Caraïbes, dans la cabane principale ou sur la plage.

Activités post-yoga: baignade dans les cenotes, visite de l'ancienne cité maya Tulum, kitesurf ou plongée.

Quand? De septembre à mars. www.amansalaresort.com



Le plus détox

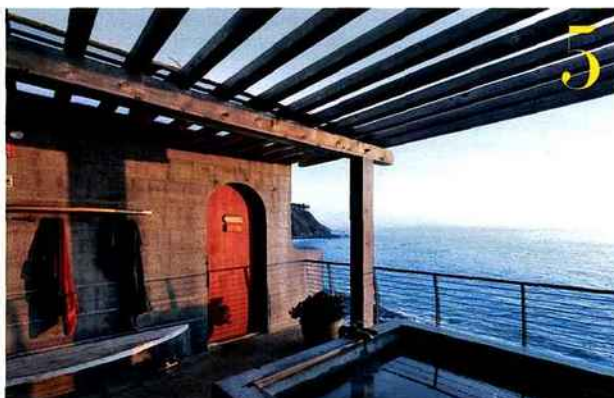
KAMALAYA, KOH SAMUI, THAÏLANDE

Ce spa de luxe s'attaque de manière holistique aux problèmes de poids, de cigarette, d'insomnie... Bâti autour d'une ancienne grotte officiant de temple, le lieu se révèle parfait pour une retraite spirituelle.

Salutation au soleil: au cœur d'un jardin tropical, face à la lagune bordée de plages de sable blanc.

Activités post-yoga: les plages sauvages des cinq îles situées en face du Ban Sabai, plongée, visite de la ferme aux papillons.

Quand? Toute l'année. www.kamalaya.com



Le plus « peace and love »

ESALEN INSTITUTE, BIG SUR, ÉTATS-UNIS

Fondé par deux hippies dans les sixties, Esalen est le centre new-age le plus important au monde. Sur les traces de Jane Fonda ou Joan Baez, on développe son « potentiel humain » dans des ateliers spirituels et corporels.

Salutation au soleil: au-dessus du Pacifique, avec les montagnes de Santa Lucia en arrière-plan.

Activités post-yoga: baignade dans les sources d'eau chaude environnantes.

Quand? Toute l'année, mais attention, beaucoup de workshops sont sur liste d'attente! www.esalen.org