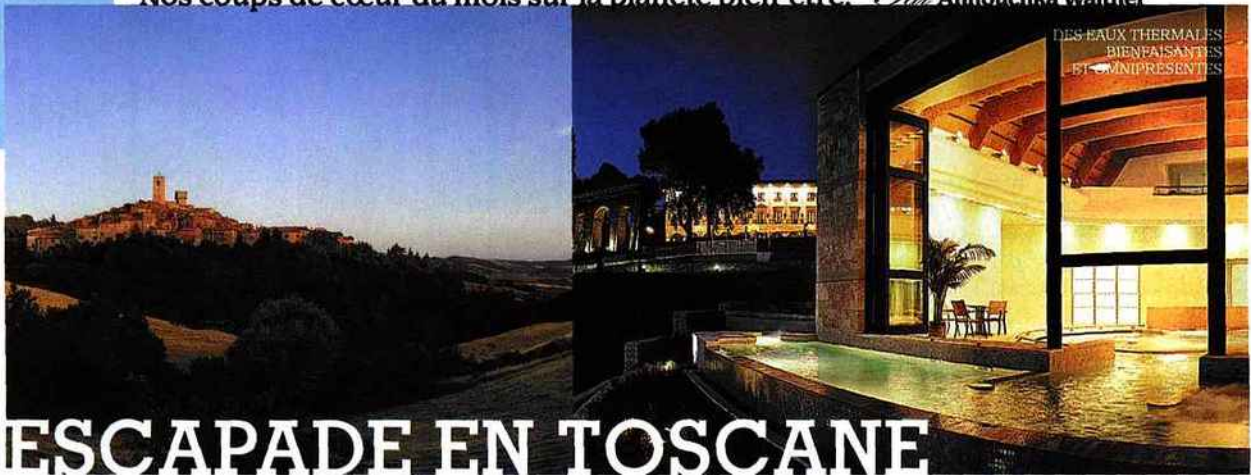


Buller

Nos coups de cœur du mois sur la planète bien-être. *Par Annouchka Walther*



Le Fonteverde Hotel & Spa Resort, niché entre Sienne et Florence, se mérite. De Rome, de Florence ou de Pise, il faut au moins deux heures de route avant de poser ses valises dans cette somptueuse demeure ayant appartenu à la famille Médicis. Mais, dès le seuil franchi, on devine ce qu'est l'art de vivre à l'italienne.

AUTHENTICITÉ

En ce lieu d'exception, posé face aux collines toscanes, ponctuées d'ifs et de cyprès, avec à l'infini une incroyable palette de verts et d'ocre, tout est perfection, sans la moindre note ostentatoire. Dans les salons, des fresques, des meubles d'époque. Côté cuisine, un jeune chef inventif, Luca Ciaffarafa, qui s'ingénie à marier les recettes rustiques avec les impératifs diététiques d'aujourd'hui. Sous sa houlette, on s'incite à la fabrication des *pici*, ces

spaghettis toscans faits main. Les doigts dans la farine, on roule laborieusement quatre pâtes en cinquante minutes... tandis qu'il en prépare des centaines chaque jour ! Même authenticité au spa où, comme l'indique une stèle trouvée sur place, les Étrusques puis les Romains fréquentaient les thermes du village voisin, doté de quarante-deux sources d'eau chaude, riche en magnésium, soufre et fluor. Pas étonnant que le spa de Fonteverde soit une référence en termes de *sanus per aqua* (la santé par l'eau), devise dont dérive l'acronyme spa. Stress, insomnie ? Avec Davide, thérapeute sarde, on découvre le Bio-balancing, un rituel de relaxation inspiré des soins pratiqués durant l'Antiquité dans le bassin méditerranéen. Dans une pièce pleine de vapeur et de pénombre, on s'allonge sur un lit en pierre. Purification

de la tête aux pieds avec des seaux d'eau thermale chaude accompagnée d'un gommage au sel marin. Douceur ensuite avec un massage au lait d'avoine, puis à l'huile d'olive. Libérée de toutes tensions, légère, sereine, on enchaîne avec le Thalaquam pour un lâcher-prise absolu. Dans une petite piscine couverte remplie d'eau thermale additionnée de sel marin, on se laisse flotter sous un plafond pailleté d'étoiles. Puis on file vers le Salidarium pour s'assoupir sur un épais matelas de cristaux de sel chauffés à 39°. Magique pour activer le drainage des toxines et neutraliser la rétention d'eau.

PARCOURS AQUATIQUE

Envie d'un massage oriental ? Un rendez-vous avec Dipu s'impose. Originaire d'Inde, il vous remettra en forme avec le Five Senses ou un massage ayurvédique personnalisé.

Réservez-vous un peu de temps pour vous laisser chouchouter par les multiples jets du parcours aquatique Bioquam, avant de plonger dans l'une des deux piscines extérieures d'eau thermale chaude. Entourée par le silence du parc séculaire, on savoure un accord précieux : celui du corps et de l'esprit. / A.-M. A.

EN PRATIQUE

Forfait week-end : 3 jours/ 2 nuits en chambre double, avec petit déjeuner, 2 jours de soins, vols, location de voiture : à partir de 848 €/pers. Bio-balancing : 120 €. Thalaquam, Salidarium : 40 € chaque. Résa chez Aquaprivilèges, tél. 0 892 16 10 01, www.aquaprivileges.com, ou à l'hôtel : Fonteverde Terme 1, 53040 San Casciano dei Bagni, Siena, Italie, tél. + 39 0578 57241, www.fonteverdespa.com.



Grotta Giusti : dans la roche, un hammam naturel

LE GROUPE STB (DONT FAIT PARTIE FONTEVERDE) POSSEDE UN AUTRE HÔTEL & SPA DE PRESTIGE, ENTRE SIENNE ET FLORENCE. GROTTA GIUSTI SA GROTTA MILLÉNAIRE INTACTE EST UN LABYRINTHE DIVISÉ EN ROIS ZONES, DE PLUS EN PLUS CHAUDES (31° À 34°), BAPTISÉES PARADIS, PURGATOIRE ET ENFER. TOUT AU FOND, ON S'ALLONGE SUR UN TRANSAT, AU BORD D'UN PETIT LAC À 36°. UN VRAI HAMMAM NATUREL !

♦ FORFAIT 8 JOURS/7 NUITS EN CHAMBRE DOUBLE EN DEMI-PENSION, 6 JOURS DE SOINS, VOLS, LOCATION DE VOITURE À PARTIR DE 2 387 €/PERS. RÉSERVATIONS AQUAPRIVILEGES OU GROTTA GIUSTI, VIA GROTTA GIUSTI 1411, 51015 MONSUMMANO TERME, TOSCANE, TEL. + 39 0572 90771, WWW.GROTTAGIUSTISPA.COM.