

Julien & Victor - settembre 2015

REMISE EN FORME



Bien-être sur le lac de Gard

Sur les bords du lac de Gard, la Villa Paradiso abrite une équipe de professionnels qui coachent leurs patients tout en douceur...

TEXTE ET PHOTOS ELISABETH LEFEBVRE

Il faut dire qu'en ouvrant sa fenêtre le matin sur le lac de Gard, la beauté du paysage vous met immédiatement en joie : le jardin italien bordé de cyprès, les antiques vases de pierre qui surplombent le ponton de bois où déjà certains paressent sur des chaises longues, la piscine bordée d'une herbe verdoyante, tout concourt à l'apaisement des hôtes de la Villa Paradiso ! Ce lieu très réputé a été créé en 1988 par Joëlle Vassal, une Française originaire de Provence. Elle a su donner à cet ancien couvent réhabilité en hôtel de charme un véritable côté plaisir bien loin des centres de soins « un peu punitifs » que l'on a pu connaître ailleurs ! Ici l'âme et la gentillesse italiennes se ressentent

partout : extrême amabilité du personnel sans aucune obséquiosité, patience et écoute de l'équipe médicale et humour inébranlable du maître d'hôtel lorsqu'il apporte la maigre pitance (très bien présentée) dans l'assiette du curiste toujours un peu affamé !

700 calories par jour

La semaine commence le dimanche soir à la Villa Paradiso par une découverte de l'hôtel et de ses salons en enfilade. On se croirait dans une maison de famille avec ses kilims au sol, ses canapés shabby chic, ses cheminées et ses tableaux colorés. La salle à manger est abritée dans une véranda qui donne sur le jardin, on vous désigne votre table que vous garderez toute la semaine ! Un piano y trône, un musicien y jouera tous les jours en soirée. Le dimanche est l'unique jour où l'on peut commander un verre de vin, ensuite ce seront des repas qui ne dépasseront pas

Créée en 1988 par une Française, la Villa Paradiso offre le cadre enchanteur du lac de Gard à ses hôtes, venus pour des soins mais aussi pour se détendre !

700 calories par jour ! On souffre un peu au départ mais quand on voit sur la balance les kilos qui s'envolent, on accepte de bonne grâce l'assiette belle mais peu copieuse... On découvre vite la petite collation servie avec le thé à 16h au bar qui met un peu de gourmandise dans ce régime très strict.

Le lundi matin les choses sérieuses commencent. On découvre le médecin qui vous suivra tous les jours, on commence par une prise de sang pour contrôler allergie et intolérance, puis tous les matins, un rite s'instaure : prise de poids, de tension et établissement d'un menu personnalisé pour chacun.

Dans la partie « spa » dédiée à tous les traitements en rez de jardin, de grandes fenêtres laissent passer la lumière ! La canapés, pots de tisanes et léger feu de cheminée donnent une atmosphère luxueuse et détendue à ce lieu de rencontre, on attend son thérapeute prévu sur le programme individualisé chaque jour, votre équipe soignante sera la même durant tout le séjour afin de créer un lien sympathique. Chaque jour il est prévu environ 1h30 d'activité physique encadrée par un coach, par exemple 30 min de stretching au son d'une musique

Juliette & Victor n° 50 | 141

Julien & Victor - septembre 2015

REMISE EN FORME

1



1. La gloriette où se déroulent les séances de shiatsu. 2. Le lac de Gardè vu de l'une des chambres au confort sans fausse note.

2



massages du corps ou soins sont programmés et prodigués par une esthéticienne ou un kinésithérapeute ! Par exemple, il est très agréable de découvrir le shiatsu, cette thérapie chinoise millénaire, qui sera pratiquée dans une petite gloriette au bord du lac. C'est un joli moment serein et paisible que l'on peut renouveler dans l'une des nombreuses options proposées en supplément du programme.

Visites aux alentours

dynamique, puis séance de cardio-training : 10 à 20 min de tapis de marche ou vélo d'intérieur où l'on est suivi individuellement. Tous les jours, une séance d'aquagym aide à trouver un sommeil réparateur le soir.

Il faut un certain temps pour ne plus remarquer à l'heure du déjeuner ou dans les couloirs, les visages enduits de masques un peu verdâtres ou les chapeaux métalliques qui recouvrent les soins pour les cheveux appliqués par l'esthéticienne ! Si à midi le spectacle est moins charmant, le soir, tous les hôtes ont plaisir à reprendre leur chic italien. Colliers de perles et jolies montres indiquent que la clientèle appartient à des milieux plutôt cossus ! Cependant tout ceci se fait sans ostentation et il est très facile pour une personne venue seule de parler avec ses voisins tout au long de la journée.

La partie plaisir et esthétique a beaucoup d'importance et chaque jour, divers

C'est pourquoi le soir, on a à peine la force d'aller se promener au bord du lac dans la ravissante petite ville, toute proche de Salò. Pourtant les boutiques y sont nombreuses et mieux vaut s'y laisser tenter par un ravissant cachemire que par une « gelato », exquisite glace italienne ! Le bord du lac offre un très beau sentier de promenade et pour ceux qui le souhaitent la région fourmille de lieux à visiter dont « Le Vittoriale », l'extravagante propriété du poète Gabriele d'Annunzio, voisine de la Villa Paradiso.

Une navette à l'hôtel est à la disposition des hôtes à la demande pour les emmener aux villages voisins.

La semaine se termine en apothéose quand on a découvert les kilos perdus sur la balance et que l'on voit par la suite qu'on ne les reprend pas. Un bilan très complet est remis à chacun pour poursuivre sa remise en forme chez soi.

En pratique

- La Villa Paradiso a ses habitués, venant pour une semaine complète. Il est possible de séjourner seulement un week-end dans « la Maison du Relax », petit palais cosy niché dans un luxuriant jardin près du lac !
- À pd 2.490 € la semaine (comprenant la pension complète et tous les soins et activités sportives, les consultations médicales, une analyse d'entrée de séjour). Tarifs promotionnels à certaines périodes de l'année (en général janvier et septembre).
- Vol conseillé : Bruxelles-Bergame ou Bruxelles-Milan. Un taxi peut venir vous chercher à l'aéroport.

254 via Zanardelli, Gardone Riviera, tél : +39 (0)365 29 48 11, site : villaparadiso.com. ■