

Et vous, vous êtes plutôt ski ou plutôt spa... ?

[F! bienfaitspournous.com/et-vous-vous-etes-plutot-ski-ou-plutot-spa](http://bienfaitspournous.com/et-vous-vous-etes-plutot-ski-ou-plutot-spa)

Anne Autret 17 janvier 2019 0 694

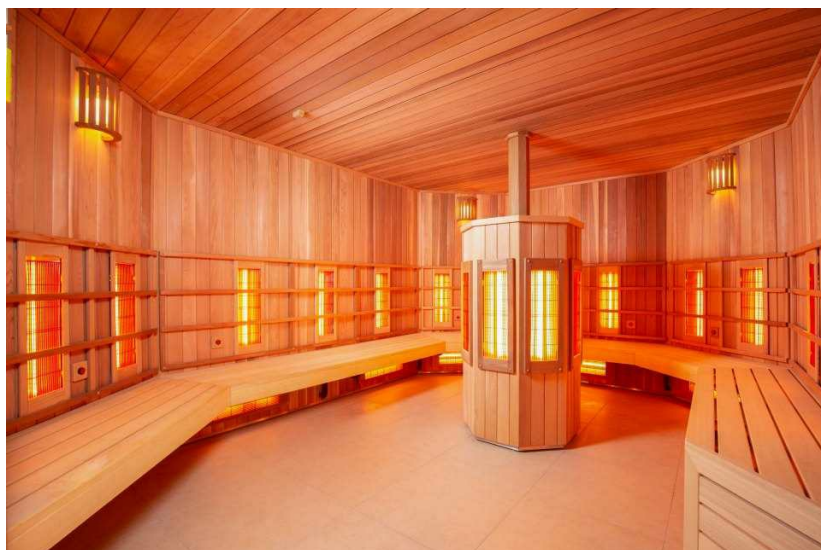


C'est une tendance lourde depuis les années 2000. Parce que les **non-skieurs** sont de plus en plus nombreux l'hiver ; parce que la montagne se cherche un autre avenir avec le **dérèglement climatique** et la hausse des températures ; parce qu'un **nombre croissant de touristes** choisissent désormais cette **destination l'été** ; parce qu'il s'agit d'un **relais de croissance** pour les stations thermales et de ski... Pour toutes ces raisons (et bien d'autres encore), les **spas et autres centres de bien-être** se sont multipliés sur nos sommets. Honneur aux **pionniers** : Jocelyne Sibuet, la créatrice des **Fermes de Marie à Megève**, a eu le nez fin en imaginant, dès 1990, sa « ferme de beauté » avec sa complice d'alors, Anne Sémonin... Aujourd'hui, la spa mania a gagné tous les massifs : **allez, on chausse les skis et on découvre trois spots !**

Spa Nama Springs, Edenarc 1800



C'est l'un des derniers-nés de la station savoyarde. L'ambiance est zen, ponctuée de clins d'œil à **l'Inde**. Ce **nouveau concept de spa** a ouvert ses portes tout récemment sur 800 m², au sein du **resort Edenarc aux Arcs 1800** : Nama, pour namaste (bienvenue en indien), et Springs pour sources. Son plus ? A l'étage, on se détend et l'on se remet sur pieds dans **trois vastes cabines** hautes en couleurs, grâce à une carte de massages très courte, à base de techniques issues de **l'Ayurveda**. Les soins sont réalisés avec des **huiles bio** : pas de marque de cosmétique, ni de passage obligé par la boutique après le soin...! Ils sont réalisés par des **mains expertes** (la réflexologie plantaire est extra !) et **les prix** sont dans **la moyenne du marché** : 89 € le massage ou le soin de 60 mn, 59 € le soin du corps de 30 mn.



Au niveau -1, place à la relaxation et à la découverte, au gré d'un parcours hydro très complet. Grand **sauna à infrarouges** (idéal pour la détox, les maux de dos, les tensions musculaires...), **sauna au cristal de sel** (bon

pour les problèmes de peau, les voies respiratoires, la détente...), hammam, douches sensorielles, fontaine à glace, bain froid, joli **bassin de flottaison au sel d'Epson** (c'est rare)...



Dans cet espace dédié aux **bains et à la détente**, on lâche prise et on se concocte différents **circuits sur mesure** (détox, relaxant, reminéralisant...), en combinant les différents équipements selon ses envies. Toutes les heures, un « **maître de sauna** » (inspiré de la culture nordique) vous invite à **vivre des expériences issues des différentes traditions du bain** : diffusion chorégraphiée de fragrances au sauna, **initiation au bania traditionnel**, auto-gommage au sel ou au sucre au hammam... Un vrai plus par rapport aux espaces aqualudiques, tels qu'on les connaît ailleurs. Au Nama Prings, vous avez aussi accès à **deux bassins extérieurs** (équipés de jets massants) et à un **sauna panoramique** avec vue à 180° sur la montagne. Magique !

Bon à savoir : le spa Nama Springs est situé à Edenarc 1800 (2 résidences de tourisme 5*****, 1 appart-hôtel 4*****). Le resort est exploité par **Odalys Vacances**, numéro un de l'hébergement touristique à la montagne (en France), mais le spa est également **ouvert à la clientèle extérieure**. Le prix d'entrée à l'espace bains est de **35 € la demi-journée**. A terme, d'autres pourraient voir le jour dans le cadre d'une franchise. A surveiller, donc !

Crédit photos : ©Pixabay ; ©Spa Nama Springs / Scalp ; ©QC Terme spas & resort ; ©Aquamotion