



Thermalisme



Modelage Angel in Gold



Originalité des soins



Soins corps de 29,50 à 107 €



Toulon : 85 km
Nice : 185 km



PHOTO G. GARDETTE

Un cérémonial russe aux Thermes Sextius

Il y a peu de lieux où l'histoire se prolonge. C'est le cas aux Thermes Sextius d'Aix-en-Provence où le bien-être moderne et innovant rencontre les vestiges d'un passé glorieux. Car la source bienfaisante qui coule toujours au centre de la ville sillonne depuis plus de dix mille ans la montagne Sainte-Victoire. Tout au long de sa course, elle s'est enrichie de calcium, de magnésium, de lithium et autres oligo-éléments. Ces eaux naturellement chaudes et minéralisées jaillissent au cœur d'Aix-en-Provence, à l'emplacement exact où le consul romain Caius Sextius fonda les thermes d'Aquae Sextiae, en 122 avant Jésus-Christ. Aujourd'hui, un spa au charme

particulier utilise ces mêmes eaux et accueille les amateurs de bien-être et d'harmonie.

Danielle Merle est ici la grande prêtresse qui veille à assurer un cocktail réussi de tradition et de modernité. Désireuse de se démarquer des soins habituels, elle vient de lancer un rituel nouveau mis au point en hommage au danseur et chorégraphe Angelin Preljocaj qui a créé un ballet sur le thème de l'Apocalypse avec les étoiles du Bolchoï. Il fallait donc que la Russie soit au cœur du Rêve d'Angelin et c'est ainsi que fut conçue une authentique banya construite en rondins de Douglas, un sapin nordique, et encadrée de jeunes bouleaux blancs de Sibérie. Une petite

datcha abritant une étuve chauffée par la vapeur d'un poêle, où se déroule un rituel unique dans la région. Chaud, relaxant pour le corps et l'esprit.

Un modelage fluide sportif et énergétique

Vêtu d'un drap de coton qui absorbe l'humidité et coiffé d'un traditionnel bonnet en feutre, le « shaykama », qui protège la chevelure, on effectue plusieurs séances dans cette banya tout en se fouettant le corps avec un bouquet de branches sèches de bouleau trempées dans l'eau. L'idéal pour stimuler la circulation sanguine. Tout ceci avant le passage sous le baquet d'eau froide qui

Thermes Sextius.

55, avenue Thermes
13100 Aix-en-Provence.
Rés. : 0.800.639.699.
www.thermes-sextius.com
Rituel Banya : 124 € pour deux heures de soin avec accès journée à l'Espace Forme et détente.
Tsar Rituel Banya : 173 €.
Accès au spa sensoriel à la journée : 45 €.



PHOTO G. GARDETTE



PHOTO GETTYIMAGES

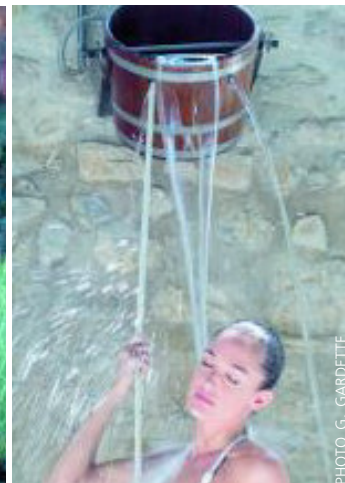
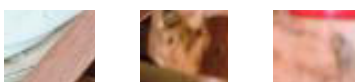


PHOTO G. GARDETTE



Un peu de repos après le sauna finlandais.

Le soin Rêve d'Angelin : une banya russe où l'on prend un bain de vapeur avant de passer sous le baquet d'eau froide.



achèvera de vous revigorer. Enfin suivra le modelage au miel, un soin doré et apaisant. À moins que l'on ne choisisse le Tsar Rituel Banya qui s'achève sur un modelage plus long et sophistiqué spécialement conçu pour le chorégraphe Angelin Preljocaj. Ce dernier avait confié à Danielle Merle ses préférences pour un massage fluide effectué d'une main ferme et douce à la fois. Il s'agit de mobiliser les énergies et d'insister sur les zones mises à rude épreuve par la danse. Les pieds, les mollets, les cuisses et naturellement le dos doivent faire l'objet d'un soin attentif. C'est ainsi qu'est né le

modelage Angel in Gold (photo page précédente). À la fois sportif, énergétique et sensuel, mêlant étirements, vibrations et friction. Encore une nouveauté aux Thermes Sextius avec l'ouverture d'un spa sensoriel. Un espace qui vous immerge dans un univers contemporain et cocooning : carrelage sombre irisé, banquettes en wengé, lumières douces, décor épuré, atmosphère ouatée. Derrière la baie vitrée d'un sauna finlandais, les amateurs de chaleur sèche profitent d'une température intense et enveloppante. Dans le hammam tiède ne dépassant pas les 40°, des

herbes aromatiques déposées au-dessus du bain de vapeur diffusent leurs bienfaits phytothérapeutiques. Les adeptes de la méthode de l'abbé Kneipp, le pape de la médecine naturelle en Allemagne, dont le credo était « l'eau froide est bonne pour la santé » peuvent alors profiter d'une douche froide ou se frictionner le corps avec des paillettes de givre, généreusement distribuées par une fontaine de glace. Un nouveau lieu ludique pour expérimenter de nouvelles sensations.

Nicole LAFFONT

Balade artistique sur les pas de Cézanne

Aix-en-Provence est la patrie de Paul Cézanne. Et l'ombre du Maître semble roder partout. Dans les ruelles de la vieille ville où il naquit, vécut et mourut. Sur le cours Mirabeau, où il rencontrait ses amis, à la terrasse du Café oriental. Dans la campagne où il installa l'atelier des Lauves, au cœur d'un terrain planté d'oliviers et de figuiers et où il peignit notamment ses « *Grandes Baigneuses* ». Sur la montagne Sainte-Victoire, son lieu de prédilection, où il grimpa avec ses toiles, sa boîte à couleurs et ses pinceaux pour travailler sur le motif. Quelque 44 huiles et 43 aquarelles



PHOTOS CARBONE



témoignent de l'attachement de Cézanne à ces paysages. En installant son chevalet à proximité du chemin de la Marguerite, il

bénéficiait d'un point de vue panoramique sur les alentours. On peut également découvrir sur le « terrain des peintres » au

Domaine de la Marguerite, face à la montagne, une dizaine de panneaux reproduisant les principales vues de la Sainte-Victoire peintes par Cézanne. Sur les pas du maître, dans son intimité et en ces lieux imprégnés de sa présence : voilà une balade émouvante permettant d'appréhender les œuvres dans leur cadre d'origine.

La visite guidée « **Sur les pas de Cézanne** » est programmée tous les jeudis à 10 h. Tarif : 8 €. Rens. office de tourisme au 04.42.161.161. ou www.aixenprovencetourism.com