

GARDEZ-VOUS

ARTICLES  
DE FOND  
EN FRANÇAIS

## Spa Escapes

EXPERIENCE THE  
LATEST AND GREATEST  
IN WELLNESS TRAVEL

**SWEET TRADITIONS  
MAKING CHOCOLATE  
IN MONTREAL**

**FAMILY FUN  
SURPRISES IN  
SAN DIEGO**



**ARUBA  
NASHVILLE  
VANCOUVER  
OXFORD**



# SPA & WELLNESS TRENDS TO TRY

## SPA ET MIEUX-ÊTRE, EXPÉRIENCES À ESSAYER

BY | PAR ANNE DIMON

Every year, spas and wellness centres around the world roll out a host of new offerings designed to help you chill out and hit refresh. Here are eight experiences within North America to put on your wellness wish list in 2018.

Chaque année, les spas et les centres de mieux-être partout dans le monde offrent de nouveaux services afin de vous détendre ou de vous recharger. Voici huit expériences recherchées à mettre sur votre liste de mieux-être cette année.

### (1)

#### DIGITAL DETOX

##### DÉTOXIFICATION NUMÉRIQUE

Wellness programs aimed at helping you unplug have become a major focus at spas and resorts, many located in remote, off-the-grid locations. But there's no need to go into the wilderness to disconnect—at The Spa at Mandarin Oriental, Boston, the Digital Wellness Escape (an 80-minute treatment) begins with surrendering all of your devices, followed by a foot-cleansing ritual using shungite stones, thought to shield the body from electromagnetic radiation. A massage focusing on the shoulders, neck, head and eyes, along with a trigger point massage to the hands and feet to relieve strain caused by phone use, round out the session.

Les spas et les villégiature, dont nombre dans des endroits éloignés, mettent l'accent sur le mieux-être visant à nous aider à débrancher. Il n'est cependant pas nécessaire d'aller en pleine nature pour se déconnecter. Au Spa at Mandarin Oriental, à Boston, le soin de mieux-être numérique de 80 minutes commence par la remise de tous vos appareils, suivie par un nettoyage des pieds à l'aide de shungite, pierre dont on dit qu'elle protège contre le rayonnement électromagnétique. La séance se termine par un massage axé sur épaules, cou, tête et yeux et un massage des points gâchettes des mains et des pieds pour soulager la tension causée par le cellulaire.



# (4)

## SALT CAVES

### HALOTHÉRAPIE

Popular in parts of Europe since the 1800s, halotherapy (*halos* is the Greek word for salt) has come to North America in the form of human-made salt caves, caverns and chambers. At âme Spa & Wellness Collective, located inside the Turnberry Isle Miami resort, the salt room is lined with Himalayan salt bricks, and a halogenerator grinds and disperses pure Himalayan salt into the space. You simply relax in the chamber, which is said to help ease respiratory ailments and skin conditions such as eczema.

Grottes, cavernes et salles de sel, populaires dans certaines parties d'Europe depuis le 19<sup>e</sup> siècle, l'halothérapie (*halos* veut dire sel en grec) est offerte en Amérique du Nord dans des grottes, cavernes et salles de sel artificielles. Au âme Spa & Wellness Collective, qui fait partie du Turnberry Isle Miami, la salle de sel est tapissée de briques de sel himalayen, et un halogénérateur broie et diffuse du sel. On se détend et on respire l'air salin, ce qui, dit-on, aide à atténuer les troubles respiratoires et guérir les maladies de la peau comme l'eczéma.



# 5

## TEMAZCAL

Around since pre-Hispanic times, temazcal ceremonies are gaining new popularity throughout Mexico. Temazcal is Aztec for "house of heat," and in the Yucatán region, just a 30-minute drive from Mérida, Chablé Spa at Chablé Resort & Spa offers this traditional purification and healing ceremony guided by a local shaman. Sitting inside a steamy, dome-shaped hut for an hour, breathing in the scent of herbs (and perhaps reciting musical chants), you will not only sweat out toxins, but maybe, according to ancestral tradition, even experience a "rebirth."

L'ancien temazcal (mot aztec signifiant « maison de chaleur ») est offert à travers le Mexique. Les visiteurs peuvent ainsi faire l'expérience de cette pratique ancienne de guérison. Au Yucatán, à 30 minutes de route de Mérida, au Chablé Resort & Spa, la cérémonie de purification et de guérison est guidée par un Shaman. Assis dans une hutte en forme de dôme pendant une heure, on respire la vapeur aux parfums d'herbes, où on récite des chants, et non seulement on élimine les toxines mais, selon la tradition ancestrale, on peut même « renaître ».