



# Bien-être automnale et ressourcement

Alors que les feuilles virent au jaune doré et qu'une brise fraîche emplît l'air, l'automne en Grande-Bretagne offre une toile de fond idyllique pour une retraite bien-être qui allie beauté naturelle et relaxation.

Bien-être

Angleterre

Londres

Irlande du Nord

Scotland

Pays de Galles

August 2024

*Que les visiteurs souhaitent profiter d'un bain nordique sous les étoiles, se détendre dans un spa installé au sommet d'un arbre, saluer le soleil du sommet d'un toit en ville ou faire l'expérience d'une retraite de luxe à la ferme, il existe de nombreuses façons de se détendre en Grande-Bretagne.*

## Se jeter à l'eau - Nage en eau libre

L'automne est la saison idéale pour découvrir la nage en eau libre dans les lacs et rivières de Grande-Bretagne. Les visiteurs peuvent plonger dans les eaux fraîches du Lake District ou des Highlands d'Ecosse et profiter du pouvoir réparateur de l'eau fraîche dans un environnement paisible. [Wild Swimming Co.](#) propose des retraites encadrées par des maîtres-nageurs et des entraîneurs dans différentes régions du pays, notamment dans le Dorset, la Région des Lacs et Snowdonia (Eryri). Les séjours, qui conviennent aux débutants et aux nageurs endurants, incluent l'hébergement, les repas et les activités. Niché dans le cadre rural de Manor Farm dans

Le Somerset, [Somerset Swim Retreat](#) dispose d'un étang naturel, d'un sauna chauffé au bois et d'un accès facile à la Jurassic Coast. Les clients peuvent également participer à des baignades guidées en mer et à des randonnées le long de la côte ou sur les sentiers forestiers. [Ullswater Swim Place](#) propose des séances d'entraînement et de la natation en eau libre dans le cadre idyllique de la Région des Lacs. Les visiteurs peuvent également réserver un [stage de trois jours](#) avec deux nuits à l'hôtel [Another Place The Lake](#) dans la vallée d'Ullswater. Les visiteurs qui préfèrent organiser leurs propres aventures trouveront plus d'informations sur les lieux de baignade et les points à surveiller sur le [site web du River Trust](#).

## Se détendre à la cime des arbres - Spas perchés

Pour une expérience bien-être optimale, les clients choisiront un spa installé au sommet d'un arbre afin de se prélasser dans un jacuzzi sous une voûte de feuilles d'automne colorées. Le [Treehouse Spa de Chewton Glen](#), situé à la lisière de la New Forest dans la campagne du Hampshire, met à la disposition de ses clients des cabanes dotées de spacieux bains à remous. Le spa lui-même propose une vaste gamme de soins, des cours de yoga, de la méditation et même l'accès à un entraîneur personnel. Nichées dans une forêt isolée de 5 hectares dans le Devon, les [Wolf Wood Treehouses](#) offrent également une paisible retraite dans la canopée. Les hôtes peuvent se détendre dans la baignoire extérieure d'une terrasse privée, profiter de la vue ou se relaxer dans un sauna en forêt. Les cabanes écologiques sont construites avec du bois provenant de sources durables, ce qui permet de réduire au minimum l'impact sur l'environnement. Le [Treetop Spa de l'Old Inn](#) à Bangor, en Irlande du Nord, est un ajout à l'hôtel d'origine. Il offre une expérience bien être dans le cadre paisible du Crawfordsburn Country Park. Il dispose d'une piscine d'hydrothérapie, d'un hammam, d'un sauna et de bains à remous, ainsi que de belles vues sur la forêt.

## Yoga avec vue - Rooftop yoga

Pour ceux qui trouvent la paix dans le mouvement, les séances de yoga en roof tops sont un moyen unique de profiter de l'air frais de l'automne et de magnifiques paysages urbains. Offrant une échappatoire à l'agitation de la ville, le [Sky Garden](#) est un jardin gratuit situé au 43e étage de l'immeuble Walkie Talkie à Londres. Il accueille régulièrement [des séances de yoga](#) en roof top, au milieu d'un jardin tropicale luxuriante, avec en toile de fond la ville de Londres.

## S'évader à la campagne - Retraites rurales

La Grande-Bretagne peut s'enorgueillir d'un large éventail de spas et de retraites insolites qui s'adressent aux personnes à la recherche d'expériences uniques en matière de bien-être. Pour goûter au luxe rural, les clients peuvent se retirer dans une propriété de campagne pour se détendre avec des traitements de spa sur mesure, des promenades guidées en forêt et des soirées douillettes au coin du feu.

Dans le West Sussex, le [South Lodge](#) propose des séjours de luxe avec une [expérience de spa en immersion dans la nature](#), axée sur le bien-être et la reconnexion avec la nature. Situé dans les South Downs, cet établissement de la [collection Exclusive](#) dispose d'une piscine intérieure à débordement, d'une piscine extérieure d'hydrothérapie et d'une piscine d'eau libre, le tout sur 4 000 mètres carrés. La retraite organise également des Shinrin-yoku, ou bains de forêt. Le restaurant Botanica propose des options saines et durables.

Nichée dans la vallée de Marshwood, dans l'ouest du Dorset, la ferme et retraite [Louma](#) offre une échappée mêlant bien-être, nature et développement durable. Le domaine comprend 40 hectares de terres agricoles et un vignoble de 12 hectares, conçu selon le principe de la ferme à la table.

Les hôtes peuvent profiter de différents types d'hébergement, des écuries aux cabanes de bergers, et participer à des activités telles qu'agriculture biologique, visites de vignobles et séances de bien-être.

Pour une retraite de luxe dans le Gloucestershire, au milieu de lacs scintillants et de 344 hectares de forêt des Cotswolds, les visiteurs peuvent se rendre à [The Lakes by Yoo](#). Situés à seulement 90 minutes de Londres, les propriétés design du domaine (cabanes, appartements et maisons) offrent toutes une vue sur les lacs. Les installations comprennent une piscine intérieure de 20 mètres, un sauna, un hammam, des salles de remise en forme et un jardin thermal. Une variété de soins haut de gamme, dont ceux de COSMOSS by Kate Moss et les soins du visage du Dr Barbara Sturm, sont également proposés.

## **Le meilleur des deux monde - Spas urbains et bien-être culturel**

Pour ceux qui souhaitent combiner bien-être et la thérapie par le shopping ou les visites touristiques, la Grande-Bretagne compte un large éventail d'hôtels, de spas urbains et de retraites bien-être situés à proximité de villes historiques et de cités animées.

La ville de Bath, classée au patrimoine mondial par l'UNESCO et réputée pour ses anciens bains romains, offre un mélange de bien-être, de patrimoine et de culture. Les visiteurs peuvent se baigner dans les eaux riches en minéraux du [Thermae Bath Spa](#) après une journée de repérage des lieux de tournage de *La Chronique des Bridgerton*. Pour une touche de charme rustique, l'hôtel [The Pig](#), situé juste à l'extérieur de Bath, propose des bains nordiques et des jacuzzis en plein air. Les clients peuvent profiter de la sérénité de la campagne tout en se laissant tenter par des soins traditionnels inspirés de la nature, suivis d'un repas élaborés à partir de produits de la ferme.

Située dans le nord du Yorkshire, la ville thermale victorienne d'Harrogate est une autre option pour une escapade bien-être automnale. Après avoir exploré les élégants Valley Gardens, les boutiques chics et les charmants salons de thé de la ville, les visiteurs peuvent se retirer au [Rudding Park Spa](#). Situé dans un parc luxuriant à quelques minutes en voiture du centre-ville, cet établissement de luxe dispose d'un spa et d'un jardin en roof top, avec des piscines d'hydrothérapie, des saunas panoramiques et un hammam aux herbes.

Pour une touche de luxe contemporain dans un environnement urbain, l'hôtel [Six Senses et son spa](#) devraient ouvrir à Londres en 2025. Installé dans un bâtiment Art déco rénové, qui fait partie du projet Whiteley à Bayswater, dans l'ouest de Londres, le spa haut de gamme proposera des technologies de pointe en matière de bien-être ainsi qu'une gamme de thérapies holistiques.