

Aman Sveti Stefan, Monténégro



EN PRATIQUE

Forfait Privilèges Voyages :
séjour en Village Room avec petits déjeuners et vols A-R Paris-Podgorica, 4 Jours/4 nuits, à partir de 1 350 € par personne ;
8 Jours/7 nuits à partir de 2 690 € par personne.

Infos et réservations : Aman Sveti Stefan, www.amanresorts.com.
Privilèges Voyages,
www.privileges-voyages.com,
tél. 01 47 20 81 99.

Rééquilibrer ses énergies

Baigné par l'Adriatique, Sveti Stefan, ancien village fortifié datant du XV^e siècle, est un joyau du Monténégro. C'est aussi une île minuscule appartenant à ce petit pays des Balkans qui ressemble, avec ses côtes escarpées et préservées, à la Côte d'Azur des années cinquante. Dans cette île-hôtel de luxe se croisaient autrefois des personnalités du monde politique et intellectuel, du cinéma, et quelques têtes couronnées. En 2010, le groupe Aman prend possession des lieux et intègre dans sa nouvelle aventure l'histoire qui s'y rattache. Aujourd'hui, dans un dédale de ruelles et parmi les cyprès, pins parasols et lauriers roses, se devinent cinquante cottages aux toits de tuiles rouges et façades d'origine. Sur la place du village, les terrasses des restaurants plongent sur la mer.

UNE APPROCHE HOLISTIQUE

Face à l'île, sur la plage privée de sable rose, la Villa Milocer (ancienne résidence d'été de la reine Marija Karadordevic) et ses huit suites font aussi partie du domaine. Non loin de là, dans un écrin de verdure, se trouve l'Aman Spa. On y prône une approche holistique autour de trois axes : le mouvement, la relaxation et l'alimentation.

Ici, décompresser n'est pas un vain mot. Et de grands spécialistes se penchent sur vos besoins en établissant des programmes personnalisés. Un maître de massage thaï, un expert en fasciathérapie, un professeur de yoga et d'alignement renommé, un physiothérapeute, spécialisé dans la réadaptation physique, et un professeur de fitness pratiquant le Pilates depuis de longues années, associent leurs actions avec les recommandations d'un diététicien. Celui-ci compose les menus en fonction du programme suivi. Et c'est sur la base des 650 variétés d'herbes médicinales du pays, récoltées depuis des siècles, que sont élaborés les produits utilisés dans le spa. Pour rééquilibrer ses énergies, le soin signature Aman (120 min, 230 €) est un must. Ce voyage sensoriel débute par un gommage très doux à base d'huile d'olive infusée à la menthe, au miel sauvage et au sucre non raffiné. La thérapeute pratique des gestes larges, qui stimulent la microcirculation, et suit les méridiens pour accentuer la détente immédiate. Puis vient un bain d'avoine réhydratant et le massage aromatique aux huiles essentielles de lavande et de palmarosa qui calme toutes les impatiences du corps. Et quand, en fin de journée, on contemple le coucher de soleil sur la mer, on a enfin retrouvé toute sa sérénité.