



La cure Digital Detox impose à tous les participants de laisser à l'entrée de l'hôtel ses accessoires technologiques, comme le téléphone ou l'ordinateur portable. Ils seront conservés dans un coffre le temps du séjour.

## Une cure pour débrancher

A l'heure des smartphones et des tablettes tactiles, le Spa des Célestins innove et propose un séjour bien-être inédit, totalement déconnecté des nouvelles technologies.

Il est 7 heures, votre réveil sonne. Que faites-vous en premier? Là où certains font chauffer de l'eau pour le café ou vont prendre une douche, d'autres vont se ruer sur ce petit écran qui les accompagne tout au long de la journée: leur téléphone portable. Un instrument qui ne les quittera pas une minute, et qu'ils n'auront pas cesse de consulter et de tapoter, jusqu'à « l'overdose » de nouvelles technologies. Le Spa des Célestins a décidé de surfer sur cette vague des accros à leurs portables pour lancer un produit qui commence petit à petit à faire le buzz dans la presse parisienne: une cure destinée à se couper quelques jours de tout réseau, à ne plus regarder un écran, à cesser de répondre aux multiples sollicitations qu'impose l'ère numérique: bref, à débrancher. La cure Digital Detox, produit haut de gamme, a été imaginée en premier lieu par Florence Rochelois. Le statut de la jeune femme au sein du Spa n'est pas anodin: elle y est responsable de la communication, et son métier impose un contact

étroit avec les nouvelles technologies. « Des études montrent que 51 % des cadres consultent leurs mails dès le réveil, dans leur lit ». À mesure de ses recherches, elle lit plusieurs livres sur les conséquences des nouvelles technologies au quotidien. Parmi ses lectures, l'ouvrage de Thierry Crouzet, « J'ai débranché », qui raconte son expérience de six mois sans téléphone portable ni internet.

### Apprendre à ne plus regarder son portable durant quelques jours

« J'ai ensuite fait une petite étude de marché dans mon entourage, tenté de voir si certains pouvaient être intéressés par un tel séjour », poursuit la jeune femme, qui estime que Vichy est le cadre parfait pour ce genre de produit: « Nous sommes une station thermale réputée et nous proposons déjà des séjours bien-être ». Car ce séjour n'a rien de médical: il offre simplement la possibilité aux clients du Spa un panel de soin et d'activités qui vont lui permettre de se déconnecter d'un usage trop intensif des nouvelles technologies. Tout est pensé en ce sens. Lors-



Florence Rochelois, responsable de la communication du Spa des Célestins, a eu l'idée de la cure Digital Detox.

qu'ils arrivent, les curistes de Digital Detox doivent se délester de tous leurs gadgets technologiques, qui seront enfermés dans un des coffres du Vichy Spa hôtel pendant les quatre jours et quatre nuits que durera le séjour. Les chambres sont dépourvues de tout écran, y compris la télévision. Une mini-chaîne hifi, une discographie et des livres sont les principales sources de divertissement du curiste, ainsi qu'une gamme de soin adapté (lire ci-

dessous). Le Spa des Célestins a lancé Digital Detox au début de l'année 2014. Depuis, selon Florence Rochelois, les clients se comptent « sur les doigts d'une main ». « C'est logique. D'une part parce que nous sommes sur un produit haut de gamme qui acquerra une réputation par bouche-à-oreille, et d'autre part parce que même si la question des usages des nouvelles technologies est posée par les spécialistes, peu de Français se sentent concernés pour le

moment ». Le séjour Digital Detox est de toute façon destiné à évoluer. D'ici 2015, Florence Rochelois projette d'intégrer une séance de coaching mental et d'accompagnement sur la gestion du stress autour des nouvelles technologies. Elle espère également séduire les entreprises, qui pourraient inciter certains de leurs cadres à venir faire une pause « déconnexion » à Vichy, afin d'améliorer leurs capacités de travail.

AUGUSTIN JALON

### Les soins du séjour

- Séjour en formule demi-pension, 4 jours et 4 nuits.
- Soin thérapeutique: une séance de sophrologie.
- Soins signature à l'eau thermale de Vichy (4 soins).
- Soins du visage: Massage visage relaxant.
- Soins du corps (4 soins).
- Activités physiques: cours collectif d'aquasport en bassin thermal, deux séances de coaching individuel.
- Atelier diététique

Tarif: à partir de 1480 euros par personne.

### « Prendre du temps pour soi »

■ Marie-Pierre Combezoux est la sophrologue qui collabore au programme de la cure Digital Detox. Elle explique la démarche de la cure, et son rôle au sein de ce séjour bien-être.

« Nous avons à faire à des gens qui ont du mal à déconnecter, ce qui génère une angoisse chez eux. Nous les aidons à faire de travail de déconnexion via les séances de sophrologie et de relaxation. Nous leur expliquons comment prendre du temps pour eux et nous les aidons à prendre conscience qu'ils sont dans une spirale qui les étouffe ».

« Nous utilisons pour cela des outils anti-stress, comme des exercices de respiration ou de visualisation. Nous travaillons sur la relaxation musculaire, qui a une influence sur la relaxation mentale ».



Retrouvez RCF ALLIER RADIO à VICHY, sur 89.2 FM

### En bref...

#### VICHY

#### Centenaire de la 1<sup>re</sup> Guerre mondiale

Le musée de l'Opéra propose l'exposition « 1914-1918 Vichy, les théâtres et la guerre » jusqu'au 15 décembre dans ses locaux (16 rue Maréchal Foch). Site internet: opera.vichy.musee.free.fr.

#### Portrait(s)

Expositions - Portrait(s) - 2e édition et Flash-Expo - 4e édition du Prix Photo de la Ville de Vichy. Jusqu'au 31/08/14 - Esplanade du Lac d'Allier

#### Fête du 15 août

Le 15 août, la ville organise une série de festivités. Plan d'eau: Show nautique sur le plan d'eau à partir de 19h. Feu d'artifice à 22h30. Programme complet à l'Office de Tourisme

#### Courses de chevaux

Courses de Galop lors de la Fête de l'Hippodrome Le 15 août dès 16h30 - à l'Hippodrome de Vichy.

#### Fête du 15 août

Ski nautique - Rencontres interclubs organisées par le Yacht Club de Vichy Les 16 et 17/08/14 de 9h à 18h - Plan d'eau Plus d'infos ici

#### Peinture et sculpture

Peinture et sculpture: Exposition de Charles Cambier, Alain Gabriot, Fernando Agostinho, David Pons, Maryline Simon, Bernard Vincent proposé par L'Atelier des Couleurs. Les 16 et 17 août de 10h à 20h à Hôtel Aletti Palace.

#### Vol à Voile

Le championnat de France de Vol à Voile aura lieu du 16 au 23 août à Vichy. Championnat de France jeunes pilotes et séniors. Départs vers 12h retours entre 17h et 18h - Aéroport Vichy - Charmeil

#### Science-fiction

Exposition - "Les références européennes de la science-fiction & fantasy" Jusqu'au 31 août au PIJ Vichy, 9 place de l'Hôtel de Ville

#### Exposition du Cavilam

Pour ses 50 ans, le CAVILAM organise l'exposition photographique « 50 ans de sourire » dans le cadre de l'exposition Portrait(s). Jusqu'au 19 décembre au Pôle Universitaire Lardy