

Relax in the Valencia region



Détendez-vous, laissez-vous dorloter et faites-vous beau ... Vous verrez comme vous vous sentirez bien à l'intérieur comme à l'extérieur. Oubliez le stress et les soucis et pénétrez dans un monde de sensations rajeunissantes. Découvrez le meilleur traitement de beauté qui soit : que l'on prenne soin de vous.

La Communauté de Valencia fait partie des lieux où vous pourrez vivre cette expérience. Réputée pour son offre très diversifiée (patrimoine, fêtes, nature, gastronomie, plages...), cette région constitue une destination idéale à découvrir tout au long de l'année.

Les centres spécialisés dans les soins de santé et de beauté restent un de ses attraits les moins connus, Ce qui en fait un endroit idéal pour profiter de séjours de repos et de soins personnalisés.

La Communauté de Valencia dispose de huit stations balnéaires. L'usage thérapeutique des eaux médicinales dispensés dans ces dernières permet de prendre soin de votre santé grâce à d'excellentes installations, confortables, fiables et élaborées pour obtenir les meilleurs résultats. A la mer, les soins du corps peuvent être réalisés avec des algues marines dans les deux centres de thalassothérapie situés dans la province de Castellón.

Par ailleurs, il existe aussi des établissements spécialisés qui, en combinant les différentes techniques, permettront de renouer avec des habitudes salutaires afin de se sentir mieux.

C'est ce que vous propose l'établissement SHA Wellness où sont alliés efficacité de la nourriture macrobiotique moderne et pouvoir curatif des thé-

rapies naturelles via un programme de formation pratique, dynamique et personnalisé. Ce dernier satisfait aux besoins et aux objectifs de santé de chacun de ses hôtes.

L'expérience acquise au **SHA Wellness** aide à développer des habitudes alimentaires saines et équilibrées. Celles-ci sont réalisées en associant une grande variété d'aliments à l'approche la plus sophistiquée et délicieuse de la haute cuisine. Le chef, **Pablo Montoro**, a officié au *El Bulli* (restaurant dirigé par Ferrán Adriá jusqu'en 2011) et aux fourneaux de Martín Barasategui. Sa cuisine fusionne les ingrédients de la gastronomie méditerranéenne et japonaise dans un environnement de luxe.



Dans un monde où notre corps souffre quotidiennement des agressions issues de notre style de vie, il reste nécessaire de s'octroyer une pause de temps à autre et de récupérer des effets du stress, de la pollution, du tabagisme, des mauvaises manies alimentaires, etc.

Une petite escapade de quelques jours à la Communauté de Valencia est donc toute indiquée pour déconnecter et choyer votre corps mais aussi pour réaliser la maxime *mens sana in corpore sano*.

Cet établissement est situé à Altea (Alicante) dont le doux et agréable microclimat de la région garantit une température fantastique durant toute l'année. L'Organisation mondiale de la santé a reconnu Altea comme l'une des localités jouissant de la meilleure climatologie au monde, ce qui constitue un facteur essentiel afin de conserver un niveau de santé optimal. **SHA Wellness** a reçu le prix du Most Excellent European Destination Spa de Condé Nast (2012) et le Best Luxury Wellness Spa (2011).

Comment y arriver ?

Arriver à la Communauté de Valencia est très aisé grâce aux nombreuses connexions avec les aéroports belges. Vous pouvez voler vers l'aéroport de Valencia au départ de Bruxelles (Brussels Airport), de Charleroi (Brussels South), d'Ostende et de Liège. Vous pouvez également voler vers l'aéroport d'Alicante au départ de Bruxelles (Brussels Airport) et de Charleroi (Brussels South).