



# Savoir vivre au LeCrans Hôtel

par Isabelle Bagnoud Loretan

## LECRANS HÔTEL & SPA PROPOSE DES SOINS ET MASSAGES CINQ MONDES. A LA HAUTEUR DE TOUTES LES ESPÉRANCES!

Au sommet de Plans-Mayens, plus près des étoiles, LeCrans Hôtel & Spa. Au bord de la piscine extérieure chauffée à 34 degrés, la vue – l'une des plus belles de toute la région -, s'étire de Brigue à Martigny. L'aventure sensorielle se poursuit à l'intérieur du cinq-étoiles par des parfums délicats qui émanent du wellness, un espace précieux et zen: long bassin intérieur avec jets de massage, jacuzzi, sauna et hammam privés, salle de fitness... On utilise ici les soins du spa et les produits cosmétiques CINQ MONDES. Une exclusivité. Tout se bouscule déjà dans ma tête: la sagesse indienne, 5000 ans d'histoire, les épices, les huiles, le corps qui se relâche... Amy De Baene a participé à l'élaboration de tout l'espace wellness et longtemps étudié les rituels ayurvédiques. Ceux-ci débutent par un gommage corporel aromatique aux épices (sel de mer, amande, huile de vanille, huile essentielle de cannelle, patchouli, noix de muscade) – avec une touche rafraîchissante pour les pieds. Après une petite douche, départ pour la salle de soins, délicieuse et tamisée. Là, le corps est rapidement recouvert d'huile de sésame tiède pour un massage tonique et musculaire où les mains, spécialement bien formées ici, sont précieuses. Les petits soucis qui se bouscuaient encore à l'esprit il y a une seconde ont soudain disparu et, mis à part la volupté du moment, rien ne brise l'équilibre. Amy De Baene vaporise encore un peu d'Eau égyptienne aux 11 huiles essentielles: «On en dépose parfois sur l'oreiller, ça égaie les songes». Les miens seront bercés par le lotus et le cumin.

At the top of Plans Mayens, nearer to the stars, LeCrans Hotel & Spa. From the outdoor swimming pool heated to 34 degrees, the view – one of the most beautiful in the whole region – extends from Brigue to Martigny. The sensorial adventure continues inside the five star hotel with the delicate perfumes that emanate from the wellness centre, an enchanting Zen area: a long indoor pool with massage jets, a Jacuzzi, private sauna and hammam, a gym... CINQ MONDES spa treatments and beauty products are used here. An exclusivity. Everything combines to give a heady atmosphere: Indian wisdom, 5000 years of history, the spices, the oils, the corporal relaxation... Amy De Baene participated in the elaboration of the entire wellness area and has spent a great deal of time studying Ayurvedic rituals. They begin with an aromatic spicy body scrub (sea salt, almond, vanilla oil, essential oils of cinnamon, patchouli, nutmeg) – with a refreshing touch for your feet. After a short shower, you head for the exquisite treatment room with its subdued lighting. There your body is rapidly covered with warm sesame oil for an invigorating muscular massage, where the hands, particularly well trained here, are a delight. The minor worries that had been buzzing around in my head a second before disappear, and apart from the voluptuous pleasure of the moment, there is nothing to disturb the equilibrium. Once again, Amy De Baene sprays some Egyptian Eau, made with 11 essential oils: "Sometimes we put a little on the pillow, it brightens up your dreams". Mine will be lulled by lotus and cumin.