

# cosy

mountain

n° 37

ART DE VIVRE | ARCHITECTURE | DECO | TENDANCES



## VISITE PRIVÉE

Une grande ferme restaurée avec brio

## ARCHITECTURE INTÉRIEURE

La patte chalets

## ART DE VIVRE

Nouveaux thermes à l'italienne à Chamonix...

# LA RENTRÉE DES GLACES

L 12688 - 37 - F: 6,95 € - RD



## LES NEWS BIEN-ÊTRE

### VAL THORENS LA BIENVEILLANTE !

La station des 3 vallées s'engage sur la voie de la bienveillance et du mieux-être ensemble, sous le label « my serenity ».

Une tendance forte qui commence à s'étendre sur les Alpes... esprit cosy est bien là !

Val Thorens s'est associé au docteur Philippe Rodet afin de créer le guide « My serenity ». Spécialiste dans la gestion du stress, le docteur Philippe Rodet est l'auteur de plusieurs ouvrages sur les moyens de diminuer les effets du stress, tel que le best-seller « Le bonheur sans ordonnance ». La station voudrait sensibiliser à la fois les socio-professionnels et les vacanciers.

Les propositions sont multiples : pratiquer le management bienveillant, avoir une activité physique, surveiller son alimentation en évitant le trop sucré/trop salé, faire la part des choses, augmenter sa confiance en soi, cultiver les menus plaisirs de la vie...

À l'échelle de Val Thorens, plusieurs acteurs suivent la voie de la bienveillance, en proposant des repas ou activités physiques adaptées.

Quelques exemples en images :



À l'écart du domaine skiable, les vacanciers rejoignent en ski de randonnée au raquettes le tout nouveau refuge du Lou construit par l'architecte Emmanuel Ritz. Alexandrine la gardienne propose une demi-pension atypique, avec séance de méditation, avant de passer la nuit dans un dortoir nouvelle génération. La restauration dans l'air du temps mélange le bio, le local, en déclinaison de cuisine végétarienne.



Chaque matin, une trentaine de minutes avant l'ouverture des pistes, Anita Thévenot donne rendez-vous aux skieurs en tenue, pour une séance de yoga en plein air. À travers différentes postures et exercices de respiration, on prépare son mental et ses muscles à la glisse. Chacun échauffe tête, épaules, poignets, genoux, cuisses et bras qui seront sollicités tout au long de la journée.



Ancienne skieuse de ski freeride, Amélie Simmond a ouvert Superno, une carline avec comptoir à fringues. Cité restauration, tout est végétarien et bio. Il y a même des options vegan et sans gluten. On y vient à toute heure pour savourer quiche, tarte, bouchée crudave, le tout accompagné de jus fraîchement pressés. Une adresse qui permet de prendre soin de soi, alternative au burger ou à la spécialité fromagère.



Aurélié Ray, fille d'un des pionniers de la station, a créé à l'Alpen Art un cadre agréable avec des assises chaleureuses, du mobilier design et au mur des toiles d'artistes locaux. Cet établissement multicarte (salon de thé, restaurant et bar à vin) propose une cuisine originale où l'on trouve beaucoup de produits locaux.



Autre idée pour chasser son stress, prendre son temps et contempler un paysage. En montagne, arrêtez-vous au minimum 4 minutes pour suivre des yeux une ligne de crête. Ralentir le rythme c'est aussi le programme de Caroline Vincent, ancienne skieuse en compétition adepte du Qi Gong. Elle propose notamment une sortie mixant ski de randonnée et Qi Gong, cette médecine chinoise réputée pour l'épanouissement individuel et l'équilibre corporel.



À l'hôtel 5\* Le Pashmina tout le personnel essaye de transmettre de bonnes habitudes à ses hôtes. Au petit-déjeuner, les produits antioxydants ont la part belle : sucre naturel, différents laits végétaux... Le maître des lieux propose une initiation au ski de randonnée au coucher du jour. Et chaque matin puis au retour du ski, coach sportif et professeur de yoga proposent des séances de réveil du corps afin de détendre ses muscles et soulager ses articulations.



### PORTER LES VALEURS DU TERROIR JUSQU' AUX SOMMETS

En 2014, Sébastien Tournel reprend Carret Frères avec l'idée d'amener aux restaurateurs de station, les vins des vigneron qu'il a rencontrés depuis la création de Plaisirs du Vin en 2008 à Chambéry, en perpétuant la logique de proximité et de service mise en place depuis 25 ans par son prédécesseur Yves Carret.

Carret Frères, c'est d'abord une sélection de 80 domaines de vigneron engagés dans l'interprétation de leurs terroirs. Avoir un distributeur comme Carret Frères est pour eux la garantie de pouvoir se consacrer entièrement à la production en sachant que leur travail sera dignement représenté sur les belles tables des Savoie.

Les restaurateurs de montagne, quant à eux, recherchent qualité et authenticité dans leur cuisine, avec de fortes contraintes liées à la saisonnalité et à l'espace qu'il faut au maximum dédier à la clientèle. Carret Frères, c'est d'abord l'assurance d'élaborer avec des passionnés des cartes des vins originales, au diapason de la cuisine, puis de les approvisionner sereinement avec un service

de livraison hebdomadaire. Mais c'est aussi la transmission aux sommeliers et serveurs des restaurants d'un engagement qui nourrit leur démarche, personnalise l'expérience du client final, sert l'image du restaurant, et au final développe le chiffre d'affaires.

Pour Sébastien Tournel, « travailler avec Carret Frères, c'est construire en amont une carte des vins solide et cohérente avec le restaurant, se faire livrer en toute confiance, et surtout, partager le plaisir du vin avec les clients ! » ✖

**CARRET FRÈRES**  
300 avenue des XVII<sup>èmes</sup> Jeux Olympiques  
73600 Moutiers  
Facebook : Carret Frères



Chambéry - Parc des Expos



UN ÉVÉNEMENT  
**savoie expo**