

Les Echos

LES ECHOS WEEK-END

7 MARCH 2025

PERSO

Soigner sa longévité dans le Péloponnèse

A Mistra, en plein Péloponnèse, le centre de bien-être « Euphoria Retreat » lance un nouveau programme médical centré sur le renouveau cellulaire et la longévité.

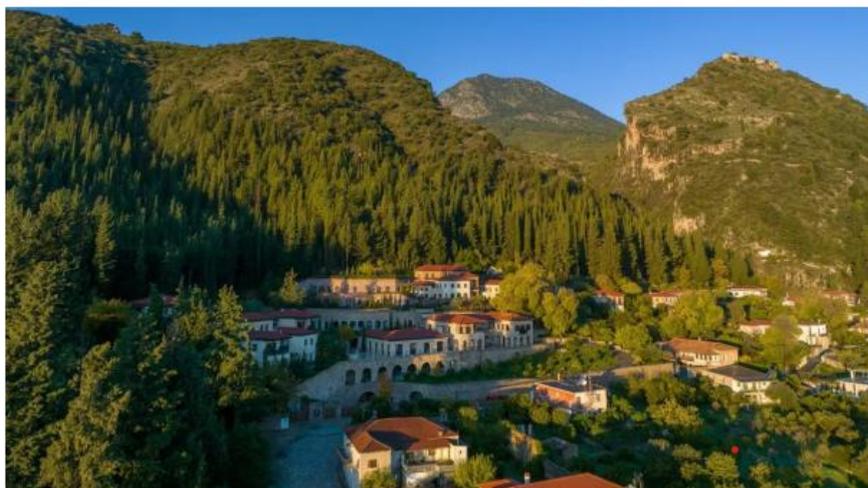
Ajouter à mes articles

Commenter

Partager

Santé et hôpitaux

Hôtellerie - Restauration



Se ressourcer en plein Péloponnèse. (DR)

Par **Claude Vincent**

Publié le 7 mars 2025 à 09:30 | Mis à jour le 7 mars 2025 à 09:34

Vivre vieux en bonne santé. C'est l'objectif du nouveau programme médical proposé par *Euphoria Retreat*, ce luxueux hôtel spa de Mistra situé à deux pas de Sparte, en plein Péloponnèse. Objectif affiché : identifier les déséquilibres cellulaires profonds afin d'y remédier par un ensemble de soins du corps et de l'esprit, mariant les technologies dernier cri et les pratiques ancestrales grecques et chinoises, basées sur les cinq éléments : eau, bois, feu, terre et métal.

Un kit de diagnostic est d'abord expédié à domicile afin de quantifier plus de 200 biomarqueurs (sang, urine, salive et selles). Ce premier bilan, complété par un vaste ensemble de tests physiques et physiologiques réalisés à l'arrivée, donne une base solide au médecin et au nutritionniste pour construire un programme ultra-personnalisé.

Le corps et l'esprit

La cure associe en effet divers traitements médicaux - comme Human Regenerator, un équipement fondé sur la technologie du **plasma froid** , l'ozonothérapie, la biostimulation hormonale, la pressothérapie... - à une alimentation adaptée, de l'activité physique coachée indoor ou en pleine nature (randonnées, bains de forêt), des séances de yoga et de méditation et des soins classiques de spa (bains, massages...).

Cette cure (de 7 à 21 jours, à partir de 7 840 euros, hors hébergement) s'ajoute aux nombreuses autres déjà proposées, axées santé (immunité, santé féminine, détox cellulaire...) ou bien-être : antistress, harmonie émotionnelle, fitness, gestion du poids (de 3 à 21 jours, à partir de 1 704 euros). Une autre façon de profiter du lieu et des soins (à la carte) est simplement... de prendre une chambre (à partir de 470 euros) ! Ce qui donne accès au magnifique spa (bains bouillonnants, jets, piscine extérieure chauffée, hammam, sauna, grotte de sel...) et à son original bassin profond en demi-sphère qui distille le chant des baleines dans les oreilles quand on s'immerge.

Claude Vincent