

LE FIGARO voyage



NOTRE CARTE
DE L'AUSTRALIE
ILLUSTRÉE
ET DÉTACHABLE

AUSTRALIE La grande évasion

REPORTAGES

TASMANIE,
L'ART DE VIVRE
AU BOUT DU MONDE

KARIJINI,
UN TRÉSOR GÉOLOGIQUE

QUEENSLAND,
AU ROYAUME DES SABLES

LORD HOWE,
L'ÎLE MYSTÉRIEUSE

CITY GUIDES

NOS ADRESSES À SYDNEY,
PERTH ET MELBOURNE

DÉCOUVERTE

CULTURE ABORIGÈNE :
PLONGEZ DANS LE TEMPS
DU RÊVE

ÉCOTOURISME

EXPÉRIENCES,
ITINÉRAIRES ET SÉJOURS

ET AUSSI...

IMMERSION : voyager pour se dépasser. **GLISSE** : ski de rando et neiges d'ailleurs.
TRAIN : un hiver en Europe. **TENDANCE** : les néoaubergistes. **BIEN-ÊTRE** : les plus belles sources chaudes.

AUTOMNE-HIVER 2022 - 2023



À L'HÔTEL, DANS LES BRAS DE MORPHÉE

La nouvelle ravira les voyageurs insomniaques. Morphée, la drôle de petite boîte à sommeil qui a déjà conquis 500 000 utilisateurs, s'installe à l'hôtel avec une version optimisée.

Par Bénédicte Menu

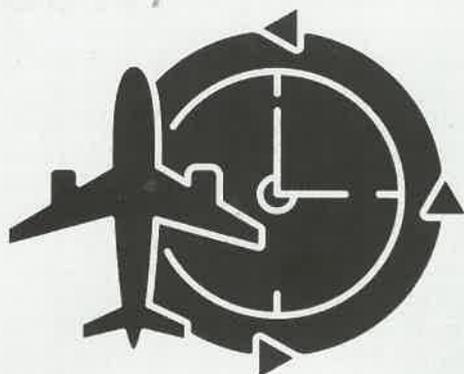


Quoi de plus essentiel lorsque l'on s'offre un séjour à l'hôtel que la garantie d'y passer une bonne nuit... L'hôtel Royal Champagne, près d'Épernay, l'a bien compris qui lançait récemment une offre Royal Sleep en partenariat avec la marque Aïme (pour le massage à la bougie, le mocktail Sleeping Beauty et la brume d'oreiller aux huiles essentielles), avec dîner spécialement conçu pour favoriser la digestion et l'endormissement et, en chambre, une drôle de petite boîte à disposition sur la table de chevet : Morphée. Pour ceux qui connaissent déjà ce petit bijou de simplicité et

d'efficacité, l'article n'est plus à faire. Morphée promet détente, relaxation et *in fine*, un sommeil réparateur. Et ça fonctionne, même pour les réveils nocturnes. Ses inventeurs, Charlie Rousset et Guillaume Barathon en ont fait l'une des plus belles *success story* françaises depuis son lancement en octobre 2018 dans sa version grand public. Aujourd'hui, Morphée se vend dans toutes les grandes enseignes, recense plus de 500 000 utilisateurs, est présente dans dix pays (dont l'Australie !) et compte deux filiales à Hongkong et aux États-Unis. Son aventure a débuté en 2016, à la faveur d'une colocation qui a fait se

rencontrer le jeune Charlie, rompu à la sophrologie, et Guillaume, adepte de la méditation après plusieurs années passées en Asie. Une entente autour des bienfaits de ces techniques, un constat (4 millions de Français souffrent d'insomnie, un phénomène accru par le stress de la vie moderne) et la certitude qu'une alternative reste à développer en parallèle du marché très porteur des applis « bien-être » (Petit Bambou, Calm, etc.) : ainsi est née Morphée, « une approche radicalement différente de ces concepts d'applis connectées intrusives, qui vous obligent à conserver près du lit votre smartphone et nécessitent d'avoir recours à des abonnements », explique Charlie Rousset. Après avoir développé avec des sophrologues, des centres du sommeil et un musicien, ses programmes d'aide à l'endormissement (séances de méditation avec ateliers de respiration et de balayage corporel ; voyages immersifs, sons de la nature et musiques douces), restait à imaginer son design. Là encore, pari tenu. Avec ses grosses clés qui évoquent les remontoirs de boîtes à musique et ses formes douces, Morphée est aussi un bel objet réconfortant. Après les versions enfant et nomade, la start-up aixoise vient de lancer en avant-première au Château de Fonscolombe, à l'Auberge Basque et au Royal Champagne sa box Morphée Hôtel & Spa, toujours 100 % déconnectée et sans écran, intégrant le meilleur de ses programmes. Un nouveau marché à conquérir pour le plus grand bonheur des voyageurs.

Morphée Hôtel & Spa : 16 séances de 20 minutes, 4 thèmes. Disponible en 4 langues. Morphee.co



POUR DIRE ADIEU AU DÉCALAGE HORAIRE

Qui a déjà pris un long-courrier a, à coup sûr, fait l'expérience désagréable du jet-lag. Au chapitre de ses désagréments, une grande fatigue, des difficultés à s'endormir, des sautes d'humeur et, pour les moins chanceux, des troubles digestifs. Créée en partenariat avec le Centre du sommeil du CHRU de Brest, l'appli Gowwiz propose une routine personnalisée pour les jours qui précèdent et qui suivent un long voyage : elle indique à quelle heure se coucher, quand et ce qu'il faut manger, les bons moments pour s'exposer à la lumière ou faire du sport. De quoi se remettre le plus rapidement possible sur les rails – pour repartir de plus belle !

4,99 €. Disponible sur Android et iOS. Gowwiz.com