



Le Royal Champagne, à Champillon, organise des retraites sommeil.

Sorties **ADRESSES**

Cet hôtel à deux pas de chez nous vous apprend à mieux dormir

Laura Vliex

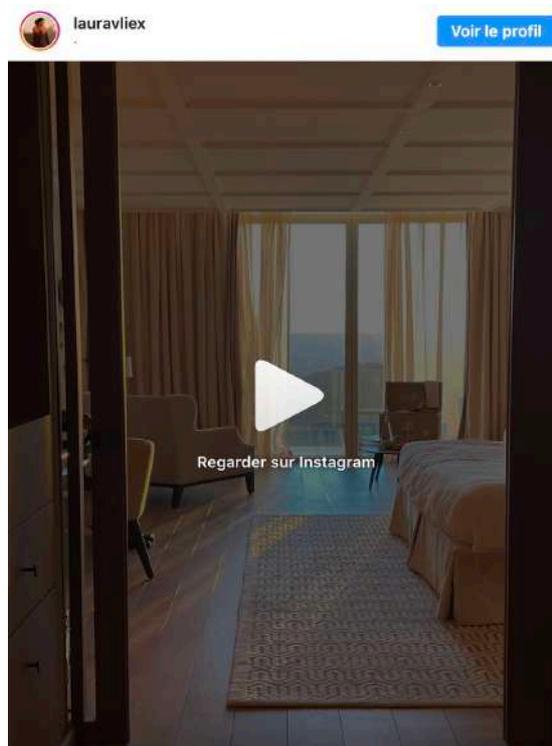
aujourd'hui Mise à jour: aujourd'hui

Entre les enfants, votre récent déménagement et le boulot, vos batteries sont à plats. Et si vous vous offriez une cure de sommeil, histoire de reprendre du poil de la bête?

A vivre à 100 à l'heure, on a parfois tendance à oublier l'importance du sommeil. Pourtant, c'est lorsque nous dormons que nos cellules se régénèrent, que notre système immunitaire se renforce et que notre corps retrouve l'énergie nécessaire pour affronter la prochaine journée qui l'attend.

Outre une humeur exécrable au réveil, le manque de sommeil favorise la prise de poids, augmente notre tension artérielle, diminue notre capacité de concentration,... Bref, bien dormir est indispensable à notre santé mentale et physique. Sauf que, pris-es par les obligations de notre train-train quotidien, ces heures de sommeil viennent parfois à nous manquer.

C'est pourquoi le [Royal Champagne](#), un hôtel prestigieux situé à Champillon, à environ 2h30 de route de Bruxelles, organise des retraites sur le thème du sommeil. Quoi de mieux qu'un hôtel et sa literie moelleuse pour réapprendre à mieux dormir? Car, si ces retraites s'adressent à ces personnes lessivées par le tumulte de leurs journées, elles toucheront aussi celles et ceux qui souffrent de réels troubles du sommeil et d'insomnies.



Encadrement par une spécialiste du sommeil

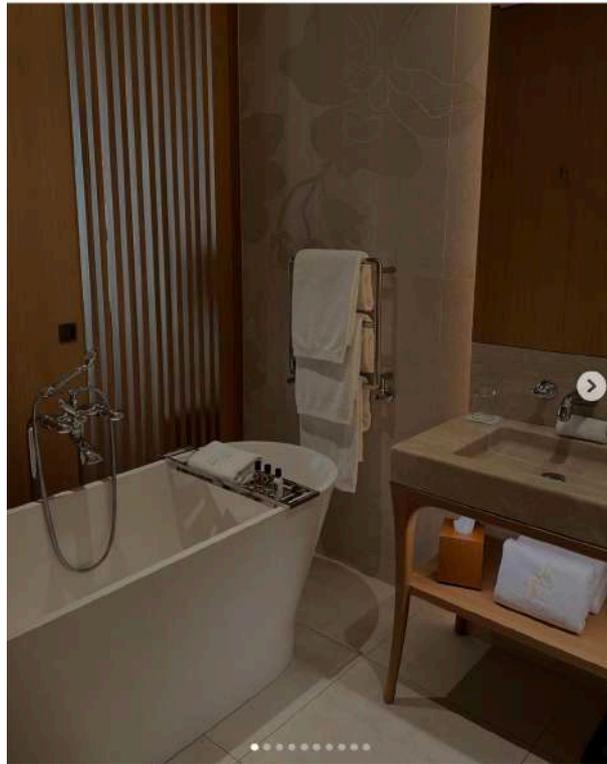
Ces retraites sont encadrées par la spécialiste du sommeil Aurélie Montin, qui sévit sur les réseaux sociaux sous le pseudonyme de [Sleep Angel](#) et qui est également à l'initiative du podcast « Insomnie, hors de mon lit ».

En amont de cette retraite, organisée sur une période de 3 jours, la consultante s'entretient avec chacun-e des participant-e-s afin de dresser un bilan complet de leurs habitudes de sommeil. S'en suivront des échanges quotidiens durant toute la durée de la cure. Échanges lors desquels Aurélie Montin prodiguera de précieux conseils pour retrouver rapidement les bras de Morphée, même une fois de retour à la maison.



lauravliex
Royal Champagne Hotel & Spa

[Voir le profil](#)



Une cure en 5 axes

Le programme de ces retraites se découpe en plusieurs axes:

Dormir

Le premier axe étant, bien évidemment, le sommeil. Pour favoriser ce dernier, votre chambre d'hôtel sera préparée chaque soir afin d'améliorer la qualité de vos nuits. Sur votre table de chevet, vous retrouverez le kit Sleep & Glow, de la marque AIME. Ce kit comprend une brume de sommeil à diffuser dans la chambre ainsi qu'un complément alimentaire à base de mélatonine, une molécule synthétisée naturellement par notre cerveau pour nous aider à dormir. Vous recevrez également un masque de nuit qui vous permettra de dormir dans l'obscurité la plus complète. Car, le noir absolu invite le cerveau à sécréter plus de mélatonine. Avant de vous coucher, vous pourrez également vous servir une infusion à la verveine, qui est réputée contre le stress et l'anxiété liés aux troubles du sommeil. Cette tisane sera accompagnée d'un carré de chocolat noir qui contient de la sérotonine, une molécule aux pouvoirs relaxants. De quoi se faire plaisir sans culpabiliser!

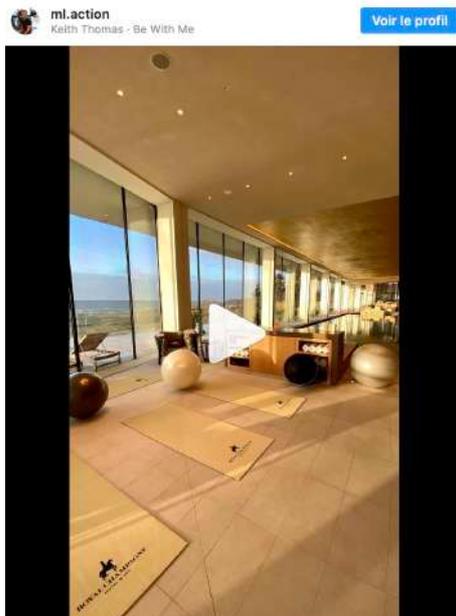
Méditer

Dans votre chambre, vous retrouverez également une box d'auto-méditation Morphée qui vous sera prêtée durant toute la durée de votre cure et que vous pourrez acheter ensuite si vous êtes convaincu-e par ses bienfaits sur la qualité de votre sommeil. Ce petit outil vous initie à la méditation en vous proposant divers programmes de 8 ou 20 minutes. Offrez-vous une séance de sophrologie, reconnectez-vous à votre corps ou écoutez simplement les bruits de l'océan ou de la forêt.



Bouger

Au réveil, ouvrez grand les rideaux occultants de votre chambre pour contempler la vue à couper le souffle sur les vignes au lever du soleil. Dirigez-vous ensuite vers le spa où Mathieu, kinésithérapeute, vous proposera un réveil musculaire en douceur. Pas besoin d'être un-e sportif-ve aguerri-e pour participer à l'exercice, le coach s'inspire des méthodes du Pilates et du Yoga, ainsi que de l'École du Dos, pour réveiller tous les muscles du corps qui seront stimulés dans la journée. Ces exercices pourront être facilement reproduits à la maison grâce aux tutos que Mathieu propose sur son compte Instagram.



Profitez de la vue sur les vignes tout en vous étirant grâce aux grandes baies vitrées qui laissent entrer le soleil, créant un cadre idyllique et une atmosphère sereine et paisible pour bien démarrer la journée. Rien ne vous empêche ensuite d'aller faire quelques longueurs dans la piscine à débordement (chauffée) qui se trouve à l'extérieur ou de profiter du sauna, hammam ou jacuzzi pour détendre encore davantage vos muscles. L'hôtel propose aussi des marches dans les vignes.

Manger

La qualité de votre sommeil est également impactée par ce qui se trouve dans votre assiette. Chaque soir, Le Bellevue, le restaurant bistrannique du Royal Champagne, vous concoctera un menu léger et savoureux à la fois qui favorisera votre digestion et votre endormissement grâce à des aliments ni trop acides, ni trop gras, à diffusion lente et de préférence chauds. Le Royal Champagne dispose également d'un restaurant gastronomique, étoilé au Guide Michelin, qui ne propose pas de menu « sommeil » mais qui ravira les papilles des gourmand·e-s. Si vous êtes tenté·e par l'expérience, pensez à demander à dîner à la table du chef, située dans les cuisines, qui vous permettra de contempler le spectacle qui se joue derrière les fourneaux tout en dégustant des mets raffinés.



Se détendre

Pour bien dormir, le corps doit être absolument détendu. Et quoi de plus relaxant qu'un massage d'une heure à la bougie au parfum de fleur d'oranger? Une invitation totale au lâcher-prise.

Comment s'inscrire?

Les prochaines retraites sommeil du Royal Champagne auront lieu du 24 au 27 mars ainsi que du 29 octobre au 1^{er} novembre, lors du passage à l'heure d'été, puis du passage à l'heure d'hiver, expressément dans le but de faciliter cette transition pour les personnes qui en souffrent.

Bon à savoir: la retraite sommeil est aussi proposée sur demande, en dehors de ces week-end dédiés, sur une base de trois nuits minimum. Un programme personnalisé est établi comprenant: le kit Royal Sleep en chambre, un entretien en visioconférence avant et après le séjour avec Aurélie Montin, les dîners « booster de sommeil », un soin d'une heure par jour au spa ainsi que deux activités au choix par jour (parmi la méditation, le yoga, le réveil musculaire ou la marche nature).

Infos et rés. via ce [lien](#).