

UPS
o und Provence:
der Zukunft

LIGURIEN
Morgens Fischkutter,
dann Bord-Restaurant

WEIN & MEHR
Kostbarkeiten aus
der Provence

MONACO YACHT SHOW
Highlights & Hingucker
der Branche

IVIERA

ZEIT

mehr sehen, mehr entdecken, mehr wissen

000 - 303 - F : 4,90 €



Nr. 303
SEPTEMBER / OKTOBER 2017
4,90 €

Das einzige Magazin in Deutsch für die Côte d'Azur & Monaco. Seit 1992

Terre Blanche LUXUS-SPA SETZT AUF BIO-KOSMETIK



Fünf Sterne verpflichten: Das Luxus-Resort *Terre Blanche* im Hinterland der Côte d'Azur setzt auch in seinem traumhaften Spa (Foto) auf höchste Qualität. Mit der Kosmetik-Linie Kos Paris wurde nun ein neuer Partner gewonnen, dessen Philosophie jener von Terre Blanche ähnlicher kaum sein könnte. Über allem steht der Respekt vor der Natur und ihren Kräften.

Kos Paris nutzt hochwertige, bio-zertifizierte Zutaten, die die Haut regenerieren und für sichtbar mehr Frische und Schönheit sorgen. Die Feuchtigkeit spendenden Produkte gibt es für Gesicht und Körper. Auch die drei verschiedenen Massageöle kommen in Terre Blanche zur Anwendung, je nach Haut-Textur. Auf dem Menü stehen beispielsweise 60- und 90-minütige Massage-Formeln mit Anti-Aging- und Repair-Wirkung (ab 165 Euro). Oder wie wär's mit einer Algen-Packung (45 Minuten, 95 Euro)? ▴

Reservierungen: +33 (0)4 94 39 90 00

www.terre-blanche.com

La Table du Royal KREATIVES DUO AM HERD



Nicht nur für Hotelgäste: Das Restaurant «La Table du Royal» im Hotel Royal Riviera (Saint-Jean-Cap-Ferrat) lädt täglich mittags und abends zum Schlemmen. Ob à la carte oder als Menü, Chefkoch Bruno Le Bolch weiß immer wieder zu überraschen mit ständig wechselnden Gerichten aus saisonalen, lokalen Produkten.

Damit auch nicht das kleinste bisschen Langeweile aufkommt, hat sich Sternekoch Alain Parodi an seine Seite gesellt. Der Meister am Herd arbeitet alles andere als konventionell – bei ihm geht alles nach Gefühl. Und bloß keine Schranken! Ganz nach Lust und Laune wird er mal Gerichte nach alter mediterraner Tradition zubereiten, am nächsten Tag einen kulinarischen Ausflug durch die Welt unternehmen. Wenn es so etwas wie einen Poeten am Herd gibt – er ist einer!

Das Koch-Duo Le Bolch-Parodi wird ergänzt von Pâtissier Marc Payeur und Sommelier Thierry Bastard.

Menüs am Abend zu 65 («Intemporel») und 95 Euro («Incontournable»). ▴

AYURVEDA FÜR HERBST UND WINTER



Nach den wärmeren Sommermonaten, der «Pitta»-Phase, beginnt im Oktober die kühle und luftige «Vata»-Zeit, die bis Januar andauert. Um Körper und Geist in gesundem Gleichgewicht zu halten, ist es wichtig, Vata zu reduzieren und Nahrungsmittel und Verhaltensweisen zu meiden, die das kalte Vata-Dosha zusätzlich erhöhen.

Für jedes Dosha (körperliche und seelische Konstitution) gilt: Halten Sie sich warm und gönnen Sie sich Ruhe! Am besten trinken Sie tagsüber viele heiße Getränke, beispielsweise frischen Ingwertee. Ein warmer Frühstücksbrei, Eintöpfe und generell ölige und nahrhafte Speisen in den

Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig gleichen Kälte und Trockenheit von Vata aus. Wichtig ist es, regelmäßig zu essen, denn das bewegliche und veränderliche Vata braucht zum Ausgleich Routine und Stabilität. Schaffen Sie sich eine Tagesroutine mit entspannenden Spaziergängen am Tag und einer beruhigenden Meditation vor dem Schlafengehen. Warme Bäder harmonisieren Vata ebenso wie Körpermassagen mit wertvollen Ölen wie Sesamöl.

Um das Dosha zu besänftigen, kann auch eine hellere Umgebung hilfreich sein: Vata reagiert positiv auf Sonnenlicht und fröhliche Farben.

www.anahataflow.eu



TV

Sports

Au cœur du Marathon des Sables



Sporting Clube de Portugal



Golf Passport

Affirmant sa dynamique de développement sportif et de promotion du golf, Terre Blanche organise avec la ffgolf le Terre Blanche Ladies Open.

A major women's golf tournament was hosted earlier this year at Terre Blanche in Provence.



Alaska or Bus't: MTB Roadtrip



Borussia Mönchengladbach



Provence *Le Classic de Terre Blanche*

Empruntant à la fois au charme de la Provence et au chic de la Côte d'Azur, le luxueux resort de Terre Blanche a été conçu comme un village provençal, sur les hauteurs de Cannes. Le long de ses sentiers à flanc de collines sont disséminées les villas et suites de l'hôtel, entre chant des cigales et senteurs de garrigue. C'est dans ce cadre envoûtant que le domaine vous invite à participer à la 5^e édition du Terre Blanche Classic Amateur, du 22 au 24 septembre. L'épreuve se dispute sur deux jours, avec un tour de reconnaissance, d'abord sur le tracé des Châteaux, où les nombreux obstacles d'eau nécessitent précision et sang-froid, puis sur celui du Riou, aux fairways pentus et aux greens travaillés. Vous aurez accès à toutes les installations du resort, comme l'Albatros Performance Center, le centre d'entraînement high-tech, ou encore le spa de 3200 m² avec piscine intérieure.

L'OFFRE

À partir de 810 € par personne, incluant deux nuits en suite (occupation double), petits déjeuners, trois green-fees avec voiturette, GPS et lunch box sur le parcours, accès gratuit au centre d'entraînement et au spa, ainsi qu'au Kids Club pour les enfants de 2 à 12 ans, mais aussi cocktail de remise des prix et dîner de gala.

PÉRIODE

Du 22 au 24 septembre 2017

CONTACT

Terre Blanche Hôtel Spa Golf Resort
Tel : 04 94 39 90 00
www.terre-blanche.com





BIARRITZ-LE PHARE (64)

Nicolas Calvet, maître sur ses terres

Le golf de Biarritz-Le Phare exulte: cinq ans après Thomas Elissalde, Nicolas Calvet remporte, à son tour, la Biarriz Cup. Classé 8^e au terme du 2^e tour, après avoir signé deux premiers scores de 67 (-2) et 65 (-4),



Nicolas Calvet et Lara Plachetka, lauréats de la 118^e Biarriz Cup.

le jeune Biarrot (index -1.0) a finalement conclu en -13 (263), auteur ensuite d'un 67 et, surtout, d'un 64 (-5), soit la meilleure carte du 4^e tour. Mieux que l'Anglais Jack Yule, en 2015 (-11). Charles Joubert (Saint-Nom) se classe 2^e à un point (264), comme le Danois Andreas Hillesborg Sorensen, auteur d'un 61 (-8) au 1^{er} tour! Côté dames, Lara Plachetka (index

-0.7), de Terre Blanche, soulève le prestigieux trophée avec un total de -8 (66-64-72-66/268). La régionale de l'étape Gala Dumez (Bordeaux-Lac) termine, quant à elle, 4^e (-3) avec une der-

nière carte de 64. Cette année, le classement de la Biarriz Cup en catégorie O, soit le top des compétitions nationales amateurs, souligne le travail du comité directeur de l'association sportive des golfs de Biarritz et de la centaine de bénévoles. À souligner aussi les nouveautés proposées au public: initiations pour tous, fitting sur FliGhScope, entre autres.



en bref

- 17 coups d'avance pour **Marie Pardi** (Lyon) devant sa dauphine Eugénie Guedj (Marseille-La Salette) au Grand Prix de Gap-Bayard. Victoire moins large chez les hommes pour **Matéo Rosselet** (Terre Blanche), cinq coups devant Elliot Han Monteremal (La Valdaine) et Théo Brizard (La Salette).



Terre Blanche primé aux World Luxury Spa Awards 2017



Le Spa du resort a été distingué « World's Luxury Golf Resort Spa » et « Western Europe's Luxury Hideway Spa ».

Tourrettes, le 31 juillet 2017 – Terre Blanche Hôtel Spa Golf Resort***** a cette année encore brillé aux World Luxury Spa Awards. Elu « World's Luxury Golf Resort Spa » et « Western Europe's Luxury Hideway Spa », le Spa du resort varois est sans conteste une adresse d'excellence bien au delà du département. Une fierté pour le Spa Manager Arnaud Durrieu et ses équipes, d'autant que les votes émanent du grand public.

«C'est un immense plaisir d'apprendre ces distinctions. Celles-ci sont le reflet de l'exigence et de la passion que nous mettons au service de nos clients. Notre métier est de permettre la meilleure expérience client possible au travers notamment d'un travail quotidien réalisé par nos équipes. », commente Arnaud Durrieu Spa Manager de l'établissement.

L'année dernière Terre Blanche avait été auréolé des titres de meilleur « Luxury Golf Resort Spa » d'Europe et meilleur «Luxury Hideway Spa» de France aux World Luxury Spa Awards; et en 2015 « Best Luxury Golf Resort » de France aux « World Luxury Hôtel Awards ».

monacomadame.org

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



Véritable havre de paix mêlant luxe et authenticité, le Spa de Terre Blanche est niché au sein d'une somptueuse villa de 3200 m². Baigné de lumière et entouré de végétation, son atmosphère intimiste et ses équipements à la pointe sont propices à la relaxation et l'abandon de soi : 14 salles de soins, piscines, sauna, hammam, laconium, fontaine de glace, douche tropicale ou encore les deux salles de relaxation promettent des moments de bien-être inoubliables. L'équipe d'experts et de thérapeutes du Spa prodigue des soins sur mesure, pour une parenthèse enchantée en partenariat avec la marque la marque CARITA et de cosmétiques naturels KOS Paris.



monacomadame.org

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



Terre Blanche Hôtel Spa Golf Resort *****

3100 Route de Bagnols-en-Forêts – 83440 Tournettes

04 94 39 90 00 – <http://www.terre-blanche.com>

Facebook : [terreblancheresort](#)

Instagram : [@Terre_Blanche](#)

Twitter : [@Terre_Blanche](#)



Son hôtel 5 étoiles, décliné en 115 Suites et Villas

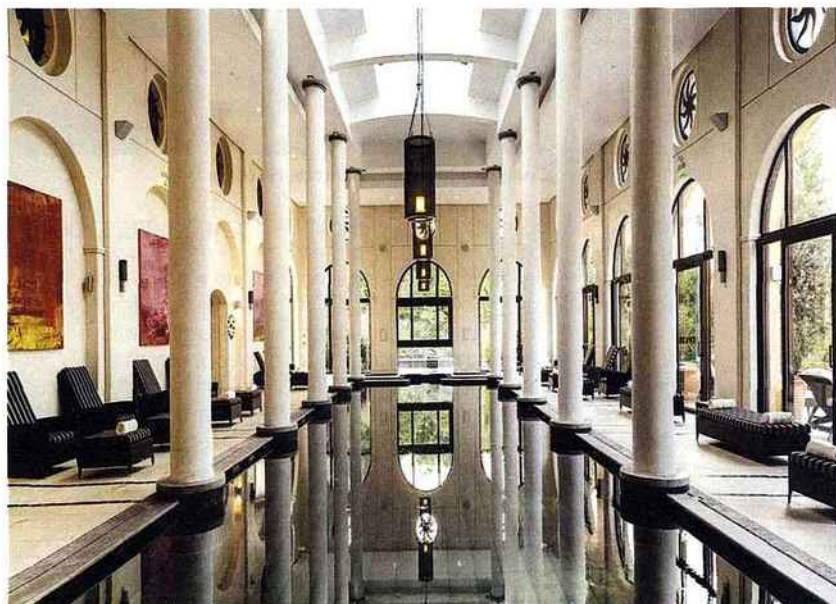
Destination idéale pour tous ceux qui souhaitent se ressourcer loin du tumulte des villes, Terre Blanche à Tourrettes dans le Var a été une fois encore primé pour la qualité de son Spa.

Niché au cœur de la nature, le Resort profite d'une situation exceptionnelle, à 35 minutes de Cannes et 45 minutes de l'aéroport international de Nice. Son hôtel 5 étoiles, décliné en 115 Suites et Villas, s'étend à flanc de colline à la façon d'un petit village provençal, s'intégrant parfaitement à la nature environnante. Sa désormais célèbre piscine à débordement surplombe majestueusement le Resort, offrant un spectacle époustouflant sur les collines avoisinantes et leurs villages perchés. Ses quatre restaurants, dont un étoilé, offrent aux gourmets de délicieuses découvertes culinaires. Le spa de 3 200 m² est idéal pour ceux qui recherchent intimité, calme et relaxation. Sa majestueuse piscine inté-

rieure s'ouvre sur la piscine extérieure «Vitalité» cachée dans la végétation, tandis

que 14 salles de soins et de massages dont 2 Suites Duo avec terrasse privée

attendent à l'étage. Les deux parcours de golf de 18 trous, dessinés par l'ar-



Le Spa du resort varois est sans conteste une adresse d'excellence bien au-delà du département



Havre de paix

chitecte Dave Thomas, forment un véritable paradis pour golfeurs: des greens impeccables tout le long de l'année qui s'intègrent parfaitement au paysage.

Un Spa unique et récompensé

Le Spa du resort a été distingué «World's Luxury Golf Resort Spa» et «Western Europe's Luxury Hiday Spa».

Terre Blanche Hôtel Spa Golf Resort****, installé à Tourrettes dans le Var, a cette année encore brillé aux World Luxury Spa Awards. Elu «World's Luxury Golf Resort Spa» et «Western Europe's Luxury Hiday Spa», le Spa du resort varois est sans conteste une adresse d'excellence bien au-delà du département. Une fierté pour Arnaud Durrieu, le Spa Manager, et ses équipes, d'autant que les votes émanent du grand public. «C'est un immense plaisir d'apprendre ces distinctions. Celles-ci sont le reflet de l'exigence et de la passion que nous mettons au service de nos clients. Notre métier est de permettre la meilleure expérience client possible au travers notamment d'un travail quotidien réalisé par nos équipes», a souligné Arnaud Durrieu. L'année dernière, Terre Blanche avait été auréolé des titres de meilleur «Luxury Golf Resort Spa» d'Europe et meilleur «Luxury Hiday Spa» de France aux World Luxury Spa Awards et en 2015 «Best Luxury Golf Resort» de France aux «World Luxury Hotel Awards».

Luxe, calme et volupté

Véritable havre de paix mêlant luxe et authenticité,

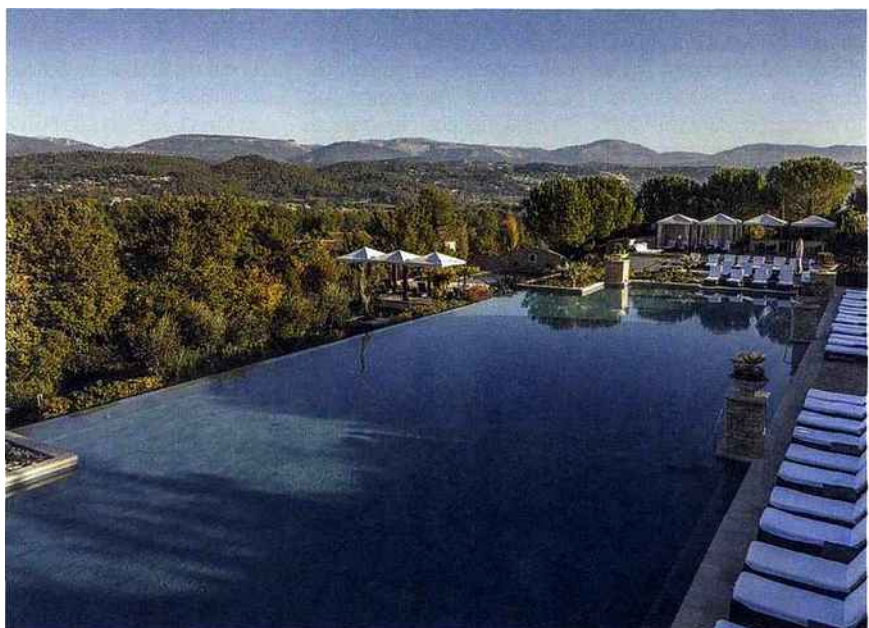
le Spa de Terre Blanche est niché au sein d'une somptueuse villa de 3 200 m². Baigné de lumière et entouré de végétation, son atmosphère intimiste et ses équipements à la pointe sont propices à la relaxation et l'abandon de soi : 14 salles de soins, pis-

cines, sauna, hammam, laconium, fontaine de glace, douche tropicale ou encore les deux salles de relaxation promettent des moments de bien-être inoubliables. L'équipe d'experts et de thérapeutes du Spa prodigue des soins sur-mesure, pour une parenthèse

enchantée. Ce luxueux Resort de 300 hectares est la destination idéale pour partir à la découverte de la Provence, ses loisirs, sa gastronomie ainsi que du littoral animé de la Côte d'Azur. Ici, les vacances n'en finissent pas d'en finir...



Les deux parcours de golf 18 trous, dessinés par l'architecte Dave Thomas



La piscine à débordement

pariscotedazur.fr

Pays : France

Dynamisme : 4

[Visualiser l'article](#)

Grasse. Le chocolat de la « Maison Duplateur » séduit les chefs...

Située dans le centre historique de Grasse depuis 2015, cette entreprise azurienne révèle toute la noblesse du chocolat. Chaque recette est élaborée avec passion et résulte d'un savoir-faire unique et d'un procédé de fabrication maîtrisé.



pariscotedazur.fr

Pays : France

Dynamisme : 4

[Visualiser l'article](#)

Depuis la création du laboratoire à Grasse, de nombreux chefs se sont intéressés aux méthodes spécifiques de fabrication et la provenance des fèves de la maison Duplanteur. C'est notamment la puissance, la richesse et la diversité des arômes qui les a séduits. Désormais, le chocolat de la maison Duplanteur est une source d'inspiration pour certains d'entre eux à l'instar de Christian Morrisset, du Figuiers Saint Esprit à Antibes ou encore Richard Guérin, chef pâtissier, et Philippe Jourdin, chef exécutif, de Terre Blanche Hôtel Spa Resort 5*, pour ne citer qu'eux.



Pour apprécier les saveurs inimitables et infinies du chocolat, il s'agit avant tout de maîtriser la traçabilité des fèves de cacao qui offriront, après de complexes transformations, un chocolat raffiné et harmonieux qui exhale ses parfums subtils. C'est la raison pour laquelle, avant d'être un artisan d'art dédié au chocolat, la Maison Duplanteur est avant tout producteur de cacao grâce à sa plantation de cacaotiers du Sierra Leone de 15 hectares où respect des populations rurales et critères environnementaux sont au centre des préoccupations.

A l'instar de l'œnologie pour les terroirs viticoles, il existe la « chocologie » pour définir les goûts. Ainsi, selon la provenance des fèves, le climat annuel et la récolte, le chocolat possède ses caractéristiques singulières.

Il existe 3 types de cacao, le Forastero qui représente plus de 80 % de la culture mondiale, le Trinitarios, plus noble, puissant et riche en arômes et le Criollo, plus raffiné et doux qui représente 1 à 5 % de la production mondiale et que l'on retrouve principalement au Mexique, en Amérique centrale, au Cameroun, en Équateur ou en Colombie. C'est avec cette diversité, cette richesse d'arômes que l'entreprise grassoise se hisse dans le monde de la haute-chocolaterie en haut de la hiérarchie.

Maison Duplanteur
22 rue Marcel Journet
06130 Grasse
tel: 09.67.56.46.69



Comment les Coréennes ont révolutionné le golf féminin



La Coréenne IK Kim a remporté cette année le British Open. Onze des vingt meilleures joueuses mondiales viennent du Pays du Matin calme. (Jeremy Wadsworth/AP)

ENQUETE - En dix ans, la discipline est devenue plus athlétique, sous l'impulsion des Asiatiques. Jean-Jacques Rivet, pionnier de la biomécanique, a collaboré avec ces championnes. Éclairage.

Incontournables Coréennes. L'Evian Masters, devenu l'Evian Championship en 2013, a été témoin de l'émergence et de l'explosion d'une nouvelle génération de joueuses sur la carte du golf féminin. Ainsi, quatre des sept dernières lauréates en Haute-Savoie sont sud-Coréennes. Onze des vingt meilleures du monde actuelles au classement mondial (Rolex ranking du 4 septembre) sont issues de ce pays et trois des quatre vainqueurs des tournois Majeurs de la saison 2017 aussi (**So Yeon Ryu** à l'ANA Inspiration, **Sung Hyun Park** à l'US Open et **In-Kyung Kim** au British Open). Avec la victoire de **Jiyai Shin** en 2010, le palmarès de l'Evian Masters s'enrichissait, pour la première fois, d'une championne née au pays du matin calme. Pas la dernière. Si le succès de **Se-ri Pak** qui avait remporté deux Majeurs (le LPGA Championship et l'US Open) dès sa première année professionnelle en 1998 a suscité des milliers de vocations, le golf coréen au féminin, a réellement éclaté à la lumière il y a un peu plus dix ans.

Un swing athlétique

Créateur du concept de la biomécanique appliquée au sport, **Jean-Jacques Rivet** dirige le département performance et biomécanique pour l'European Tour avec le Biomecaswing Sport Performance Center, situé

[Visualiser l'article](#)

dans le domaine de Terre Blanche (Var). Il a été l'un des témoins privilégiés d'un phénomène qui a changé la face du golf féminin. « *Dans les années 2004-2005-2006, on a vu les premières coréennes rafler les grands titres. Auparavant, le swing était moins physique. Il était essentiellement basé sur un mouvement avec beaucoup d'amplitude articulaire, rythmé par une superbe synchronisation (à l'exception de **Laura Davies** au swing très explosif). Avec les Coréennes, on est plus sur un swing athlétique.* » La puissance constitue désormais un élément important au même titre que les qualités mentales. Une vraie révolution culturelle : « *Dans les années 1980, puis 1990, beaucoup de joueuses et de joueurs disaient qu'ils ne voulaient pas travailler physiquement car ils pensaient que cela casserait leur swing. Le physique n'était clairement pas la priorité. Une championne comme **Annika Sörenstam** (10 titres en Majeurs de 1995 à 2006), a été l'une des premières à avoir son propre staff avec son préparateur. Mais d'une façon générale, avant les années 2005-2006, on travaillait plus le physique pour être en bonne condition afin d'augmenter sa résistance et garder un corps capable de répéter un même geste plus longtemps à l'entraînement. Mais on n'était pas encore dans l'optimisation réelle de la performance.* »

Une société patriarcale

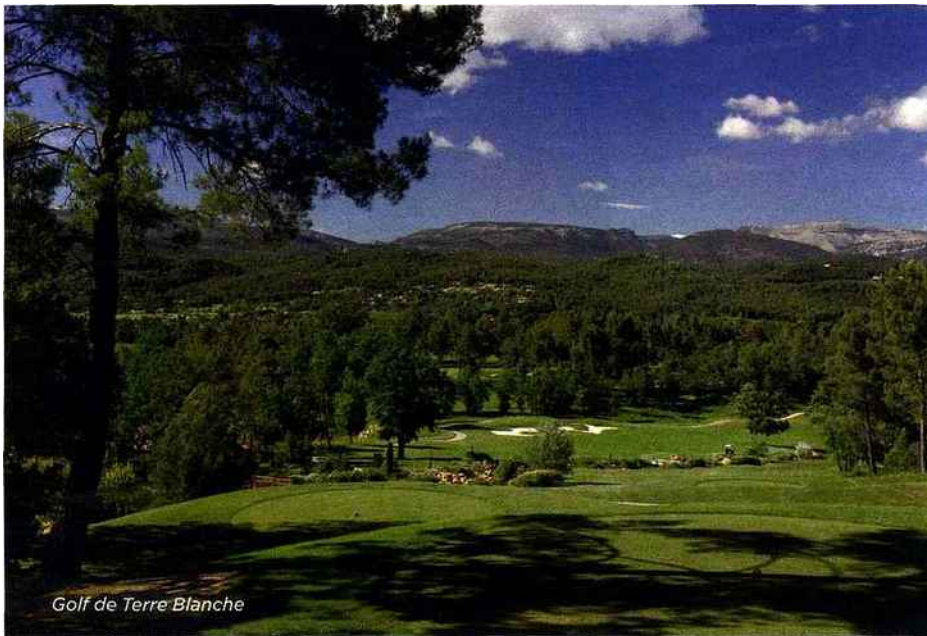
Comment expliquer l'explosion coréenne? La domination de cette nation serait avant tout sociologique. Les parents voient dans le sport un moyen de valoriser l'existence de leurs jeunes filles dans une société patriarcale. « *J'ai travaillé avec des Coréennes dont **IK Kim**. Ces filles bossent comme des stakhanovistes. Jamais on n'avait vu cela chez les femmes. C'est un choix de vie que font les parents. Ils se sacrifient pour qu'elles arrivent au haut niveau. J'ai vu des filles vers 13-14 ans en Europe avec beaucoup de capacités mais aussi d'autres intérêts. N'oublions pas également l'émergence ces dernières années de championnes Chinoises et thaïlandaises. Malgré le réservoir de joueuses aux États-Unis, en Suède ou en Angleterre, le fossé est là et n'est pas près d'être comblé.* » Jean-Jacques Rivet a notamment collaboré deux ans et demi avec la Néo-Zélandaise **Lydia Ko**... d'origine sud-coréenne, victorieuse de l'Evian Championship en 2015 et ancienne numéro un mondiale. « *Elle n'avait pas la puissance de certaines. Nous voulions avec son coach **David Leadbetter** optimiser son geste avec un swing répétitif et non traumatique, qui puisse la suivre tout au long de sa carrière. On a réussi à trouver à Lydia un swing très automatisé avec des appuis très puissants, qui allait bien avec sa capacité à créer un tempo de rêve.* »

Un moral de fer

L'Américaine **Michelle Wie** (dont les parents sont coréens), à la carrière faite de hauts mais aussi de bas, a également travaillé avec le biomécanicien: « *Michelle a un profil très différent de Lydia. Elle a été l'une des premières joueuses très explosives. Elle a fait comprendre à d'autres championnes qu'il y avait quelque chose à tirer de la puissance et de l'explosivité. C'est ce qu'on a retrouvé chez les hommes avec l'émergence de **Tiger Woods**. Avant lui, il y avait également **Bernhard Langer** qui a ouvert la voie pour dans cette quête de swing athlétique et répétitif.* » Plus puissante, plus athlétique et plus jeune, voici le profil de la championne d'aujourd'hui et de demain. La précocité est devenue monnaie courante. Les joueuses atteignent le haut niveau plus rapidement qu'avant, parfois dès l'âge de 20 ans. « *Le golf est devenu un sport olympique, poursuit Jean-Jacques Rivet. Des joueuses vont peut-être percer à 12-13 ans avec déjà beaucoup de maturité. Dans les compétitions de jeunes, il y a de la détection dès 13-14 ans.* » Et si l'avenir du golf était féminin? « *J'ai travaillé avec beaucoup de grands joueurs et joueuses, et je trouve les filles globalement plus fortes mentalement, conclut Rivet. Elles ont une énergie et un moral pour digérer les charges de travail assez incroyable! Elles se remettent en question et vont souvent plus loin que les hommes. Ce sont des guerrières avec un moral de fer qui dévorent l'apprentissage.* »



DANS L'ARRIERE-PAYS PROVENÇAL



Golf de Terre Blanche

L'arrière-pays provençal parseme les collines de villages perchés, enroulés en escargot autour de l'église. Parcouru de gorges, de défilés étourdissants, le massif de l'Estérel jette dans la mer Méditerranée le sublime chaos de ses roches pourpres et émaille le littoral de falaises abruptes, de promontoires déchaquetés et de calanques minuscules.

Près de Vidauban, l'abbaye cistercienne du Thoronet constitue un rare témoignage de l'architecture romane du XIIe siècle en Provence. A la lisière du Var et des Alpes-de-Haute-Provence, la route panoramique qui mène de Castellane à Moustiers-Sainte-Marie surplombe les fabuleux paysages des gorges du Verdon et le lac de Sainte-Croix. peut-être l'une des plus belles routes de France !

pèlerinage. Non loin de là Saint-Maximin-la-Sainte-Baume se serre autour de sa célèbre basilique gothique dédiée à sainte Marie-Madeleine dont les reliques reposent dans la crypte.

Où jouer au golf ?

Golf des Domaines de Saint-Andréol (Golfy) : entre Cannes et Saint-Tropez, ce 18 trous offre de superbes points de vue sur le rocher de Roquebrune. Chaque trou dessine un nouveau décor et le trou numéro 13 enchante par son green plongeant, posé sur une île en contrebas. Au cœur d'un paysage calme, Michel Gayon a dessiné un golf de renommée internationale où les pièces d'eau s'ombrent de pins parasols centenaires. Le club-house, de style provençal traditionnel, ajoute encore au charme des lieux.

Golf du Château de Taulane (Opus Golfs) : situé à La Martre sur la route Napoléon, à 45 km de Grasse et proche des gorges du Verdon, ce 18 trous se love dans un site majestueux, au milieu des montagnes et au cœur d'une forêt de sapins. Culminant à

1 000 mètres, le parcours, dessiné en 1992 par le Sud-Africain Gary Player, se pare de sept lacs et plans d'eau. Son tracé sobre mais original et la diversité des trous témoignent d'une grande richesse de styles et de jeu. Ce golf exceptionnel se classe parmi les 20 meilleurs parcours de France.

Golf de la Sainte-Baume (Open Golf Club) : à Nans-les-Pins, au pied de la longue falaise de la Sainte-Baume, le parcours 18 trous, légèrement vallonné, propose une grande variété de situations de jeu. Plans d'eau, départs en surplomb, greens surélevés se succèdent au cœur d'un décor typiquement provençal, où les pins et la garrigue marient leurs essences. Le parcours est adapté à tous les niveaux de jeu.

Golf de Barbaroux (Open Golf Club) : dans l'arrière-pays varois, à une heure de Saint-Tropez, ce parcours 18 trous, inauguré en 1989, est la seule réalisation européenne des architectes Pete Dye et P. B. Dye. Très technique, typiquement américain, il présente de nombreux plans d'eau et des greens immenses et rapides. Inscrit dans un splendide décor de vignobles et de collines boisées, le golf de Barbaroux est un véritable défi sportif, un des plus prestigieux parcours européens.

Golf de Terre Blanche : cet incontournable de la Côte d'Azur propose deux parcours 18 trous d'exception dans un somptueux décor de collines parsemées de villages médiévaux, à 5 km de Fayence. Dave Thomas a créé ici ses chefs-d'œuvre. Le Château, technique et sportif, exige longueur et précision. Les fairways ondulent entre les ravines, alternant bunkers et obstacles d'eau spectaculaires. Le Riou, étroit et vallonné, fait appel à tous les coups du golf.

Valberg Golf Club : à une heure de Nice, ce golf qui culmine à 1 800 m d'altitude, dispose d'un parcours 9 trous et de trois greens d'entraînement gratuits. Le tracé très bien pensé, les fairways irréprochables, les greens naturels - dont un « en île » - font de ce golf de montagne, un golf à la montagne ! Embrassant un panorama à 360°, du mont Mounier à la chaîne des monts Saint-Honorat et au parc du Mercantour, le paysage laisse sans voix. ➡



DEMANDEZ

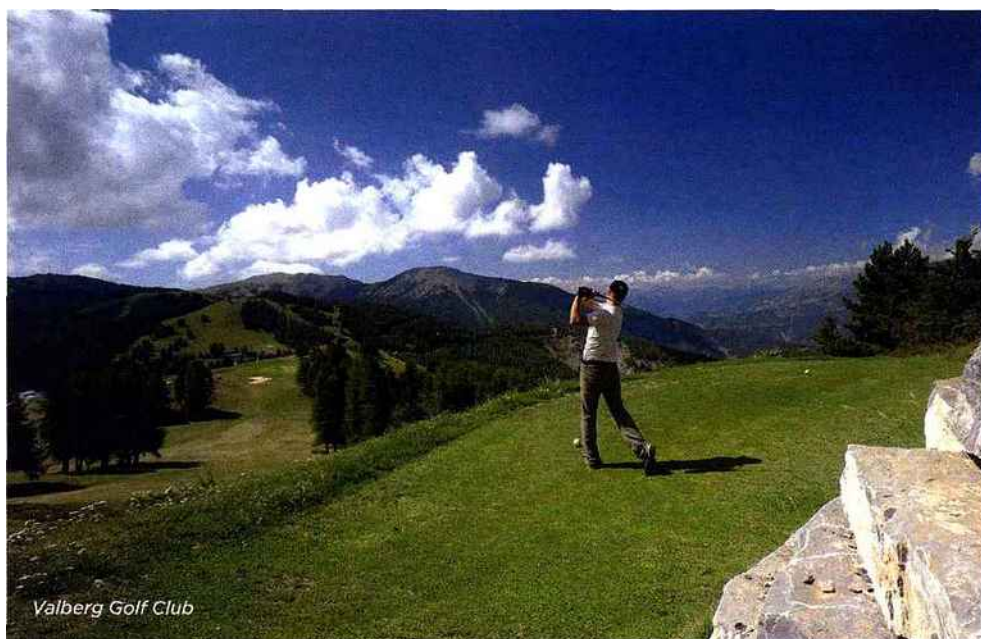
Terre Blanche Pairs Challenge : du vendredi 17 au dimanche 19 novembre 2017, pour démontrer tous vos talents de golfeur par équipe de deux et découvrir ou redécouvrir les tracés des deux parcours 18 trous, le Château et le Riou. L'occasion de profiter des prestations cinq étoiles du prestigieux resort varois au cours d'un weekend sportif mêlant compétition et détente. Inscriptions ouvertes jusqu'au 1er novembre 2017 (sous réserve de disponibilité).

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

04 94 39 36 00

reservations.hotel@terre-blanche.com

www.terre-blanche.com



MONACO YACHT SHOW
The world's most luxurious
yachting rendezvous

HISTORY
Scandal & patronage
at Villa Noailles

WINE & PROVENCE
From royalty in Lorgues
to an Australian in Antibes

PHOTOGRAPHY
Delve into the archives
of Grasse

RIVIERA INSIDER

see more, do more, know more

0055 - 174 - F: 4.90 €



174
SEPTEMBER / OCTOBER 2017
4.90 €

THE ENGLISH-LANGUAGE MAGAZINE FOR THE FRENCH RIVIERA & MONACO SINCE 2002

Au naturel TERRE BLANCHE TEAMS UP WITH KOS PARIS



O lives, grapes, soft-scented apricots, nutritious figs... We could be describing the lush Provençal gardens of five-star resort Terre Blanche, but instead these quintessential Mediterranean ingredients are just a part of the cosmetics range by KOS PARIS, who is collaborating with the award-winning hotel and golf destination to offer a new and natural spa experience in the heart of the Var.

Already classified as a 'Leading Spa of the World' with a haven of peace and tranquility within its 3,200m² bastide, Terre Blanche is now extending its range of treatments through a partnership with the organic Parisian brand, formulated by founder and CEO Sophie Allouche in total respect of the powerful natural assets of the plant world.

A trio of massage oils — Mediterranean Pearl with ingredients including invigorating olive, anti-oxidant grape seed, radiance-boosting apricot and fig; Vines Pearl with its fresh fragrance and marine extracts; and Wellness Pearl that combines nourishing macadamia, softening almond and other restorative elements (which is ideal for expectant mothers looking to hydrate the skin and prevent stretch marks) — are accompanied by two luxurious facials and a duo of body wraps.

The one-hour camomile facial (165€) will sooth and smooth sensitive skin while the indulgent 90-minute Legends treatment (220€) is inspired by the ancestral techniques of Japanese Kobido art through its blend of acai berry, rose geranium, prickly pear seed and aloe vera. The body wraps are applied gently by hand or with a paintbrush: the silhouette algae wrap and the detox tea wrap (both 95€).

KOS PARIS itself reflects perfectly the environmentally-conscious ethos of Terre Blanche that, since the 1990s, has protected and preserved the stunning locale in which guests find themselves. ▶

Reservations: +33 (0)4 94 39 90 00
www.terre-blanche.com

ADVICE FROM ANAHATAFLOW



After the warmer summer months of the Pitta phase, the cool and airy Vata period — which lasts until January — begins in October.

In order to keep body and mind in healthy balance, it is important to reduce Vata and avoid foods and behaviours that add to the typically cold dosha. For all doshas: keep yourself warm and treat yourself to rest! It is best to drink a lot of hot drinks during the day, such as fresh ginger tea. Indulge in a warm breakfast, stews and generally oily and nutritious food; sweet, sour and salty

represent the cold and dryness found in Vata. It is crucial to eat regularly because the active and variable Vata needs routine and stability. Create daily habitual activities with relaxing walks during the day and a soothing meditation before going to sleep. Warm baths harmonise Vata as well as body massages with essential oils, such as sesame. In order to soothe the dosha, a lighter environment can also be helpful: Vata reacts positively to sunlight and cheerful colours.

www.anahataflow.eu

WIN A SPA RETREAT

Mimozas Cannes & Golden Tulip in Sophia Antipolis

As part of Riviera Insider's ongoing partnership with spa management specialist LV Riviera, we have a select number of spa retreats at luxury resorts Mimozas Cannes and the Golden Tulip hotel in Sophia Antipolis to gift to winning readers. To be in with a chance of enjoying a 30-minute spa treatment plus one hour's access to the hotels' swimming pools, jacuzzis and other indulgent facilities, head to the competition section of our website! ▶



FIT AND TONED

Beverly Hills Pilates on the French Riviera

Once a top-secret workout for A-listers and celebrities from Jennifer Aniston to Nicole Kidman, the Beverly Hills Studios will be bringing their unique toning techniques and fitness approach to the centre of Nice this coming September.

Reformer Pilates is a revolutionary fitness experience based on a 55-minute workout coordinated by local and dedicated trainers alongside state-of-the-art equipment. Classes are designed to give overall strength, flexibility, coordination and balance to users through gradual levels of training (beginner, intermediate and advanced). The new three-storey facility is located in the heart of the city, close to Place Masséna.

The origins of the Pilates Reformer date back to the original Pilates studio in New York in the 1920s. Since then, an evolution of new fitness approaches and new routines have become the favoured exercise of Pilates devotees worldwide. www.bhstudios.fr