

# marie claire

L'ÉDITION

# WE ARE STORY TELLERS

Vivez les histoires  
des boutiques-hôtels  
MGallery



GALLERY  
HOTEL  
COLLECTION



Aux portes de Paris, le Domaine Reine Margot est une parenthèse presque cachée, qui capture l'imagination et apaise les sens de ceux qui souhaitent vivre une expérience hors du temps...



Marguerite de Valois, dite la Reine Margot, fit de ce domaine un écrin parfait pour s'isoler du tumulte parisien. Restauré et mis en valeur, ce lieu chargé d'histoire se transforme en une bulle vivifiante et bucolique où tous les sens sont sollicités de façon généreuse, au restaurant Marguerite 1606, table d'hôtes botanique, ou au spa Anne Semonin installé face au jardin historique.

Ouverture été 2023. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [mgallery.com](http://mgallery.com)

3 cours de la Reine Margot, 92130 Issy-les-Moulineaux

**MGALLERY. STORIES THAT STAY\***

\*MGALLERY, ENTREZ DANS NOS HISTOIRES.



3D © WILMOTTE & ASSOCIES ARCHITECTES

# SOMMAIRE

4 ÉDITO

## Attitude

- 6 **WE ARE STORYTELLERS** Altitude & attitude
- 7 **BEAUTÉ** Miroir, mon beau miroir
- 8 **BEAUTÉ** Destination détente
- 9 **BEAUTÉ** Sublimer sa peau pendant la nuit
- 10 **WE ARE STORYTELLERS** La beauté est une attitude
- 11 **MODE** Échappée mode



PHOTO Gerson Lirio



PHOTO Samuel Ferajlovi

## Équilibre

- 16 **WE ARE STORYTELLERS** Un équilibre naturel
- 17 **FOOD** Booster son immunité
- 18 **FOOD** Angèle Ferreux-Maeght: Nourrir le corps, et bien plus encore
- 19 **RECETTE** Cheesecake salé butternut et thym
- 20 **WE ARE STORYTELLERS** Trouver son équilibre
- 21 **SPORT** Faire du sport en hiver
- 22 **SPORT** Hortense Bourgeois, professeure de yoga
- 23 **FEEL GOOD** Pauses ressourçantes au cœur de l'hiver



PHOTO Jasmine Avner

## Rêveries

- 24 **WE ARE STORYTELLERS** Rêver sans perdre repère
- 25 **ARCHITECTURE** Hier et maintenant
- 26 **ARCHITECTURE** L'équilibre magique
- 28 **WE ARE STORYTELLERS** Cultiver ses rêveries
- 29 **NEWS** Comme un château dans le ciel
- 30 **ENTREVUE** Rencontre avec Julie Gayet
- 32 **WE ARE STORYTELLERS** Les sens du rêve
- 33 **CONFORT** Éloge du sommeil
- 34 **PARFUMS** Entretenir la flamme



PHOTO COUVERTURE : Yannick Labrousse, L'Esquisse Hotel & Spa Colmar MGallery - France Marie Claire Album, capital 4 347 640 €. N° 552 062 770 RCS Nanterre. Encart publicitaire pour la régie du Groupe Marie Claire imprimé par La Galiote Prenant. Ne pas jeter sur la voie publique.

# Raconter l'histoire

**R**aconter l'histoire, celle qui nous transporte ailleurs, dans un autre temps, dans une autre vie. Cette histoire qui, le temps de quelques divagations d'esprit, nous fait oublier toutes les tracasseries du quotidien. Une promesse d'évasion et de bien-être absolu, que l'on vit à chaque fois que l'on fait escale dans l'un des établissements de la collection MGallery. Des lieux d'exception et chargés d'histoire, où l'imaginaire prend ses aises, mais où la réalité n'en demeure pas moins exaltante. Le confort concret d'une installation sur mesure, la qualité indiscutable d'un service aux petits soins... sans que l'on sache vraiment comment le tour opère, rêve et réalité se rejoignent pour nous faire vivre un moment mémorable. Gagnée par cette magie, on se laisse tout simplement porter, sans chercher à comprendre ou à expliquer, juste en laissant ses sens s'éveiller.

À Paris, Cabourg, Arles, Cannes, Lyon, Marseille, Dijon... peut-être aurez-vous la chance de séjourner dans l'un des boutiques-hôtels français de la collection MGallery, et de faire l'expérience de cette sensation unique. En attendant ce moment – pourvu qu'il arrive le plus rapidement possible ! – nous vous proposons un avant-goût d'évasion au travers de ce hors-série que nous avons pris beaucoup de plaisir à élaborer.

Maintenant que vous tenez ce magazine entre les mains, profitez de chaque page pour lâcher prise et voyager en pensée. Au fil de votre lecture, vous découvrirez des histoires authentiques et captivantes. Celles de personnalités inspirantes : un architecte passionné, une actrice étonnante... Mais aussi des histoires d'objets : le pouvoir d'un lit bien douillet, ou celui d'une bougie savamment parfumée... Feuilletez ces pages comme s'il s'agissait d'une fugue enchantée, et laissez-vous emporter. Bonne lecture !

**La rédaction Marie Claire**



## LE MOT DE MAUD BAILLY, DIRECTRICE GÉNÉRALE MGALLERY

« Plus que jamais, l'hôtellerie est une histoire d'expériences, de souvenirs, d'émotions, qu'on rapporte, pour longtemps, dans ses bagages et dans son cœur.

Avec plus de 110 hôtels dans le monde, la collection MGallery porte une seule et même ambition : promouvoir des lieux uniques, chacun porteur d'une signature, d'une histoire profondément ancrée dans son contexte local, d'une expérience à part ; en bref, une collection de lieux qui ont une âme.

Je vous souhaite une bonne lecture, mais aussi le plaisir de découvrir en vrai, lors de séjours à venir, les hôtels de cette magnifique collection. »

PHOTO Emmanuel Poin

M  
GALLERY  
HOTEL  
COLLECTION

## NOS ADRESSES EN FRANCE

### BRETAGNE

- Hôtel Royal Émeraude Dinard
- Sainte-Barbe Hôtel & Spa Le Conquet
- Balthazar Hôtel & Spa Rennes

### NORMANDIE

- Le Grand Hôtel Cabourg
- Cures Marines Trouville Hôtel Thalasso & Spa

### PARIS

- Hôtel Paris Bastille Boutet
- Hôtel L'Echiquier Opéra Paris
- Hôtel Molitor Paris
- Hôtel Nest Paris La Défense
- Hôtel Stendhal Place Vendôme Paris
- TOO Hôtel Paris

### ILE-DE-FRANCE

- L'Aigle Noir Hôtel Fontainebleau
- Le Domaine des Vanneaux Hôtel Golf & Spa Presles
- Hôtel Le Louis Versailles Château

### GRAND EST

- 5 Terres Hôtel & Spa Barr
- L'Esquisse Hôtel & Spa Colmar
- Grand Hôtel La Cloche Dijon
- Hôtel La Citadelle Metz
- Hôtel Cour du Corbeau Strasbourg
- La Licorne Hôtel & Spa Troyes

### SUD-EST

- Grand Hôtel Roi René Aix-en-Provence Centre
- Hôtel & Spa Jules César Arles
- Hôtel Croisette Beach Cannes
- Le 1932 Hôtel & Spa Cap d'Antibes
- Park Hôtel Grenoble
- Hôtel Carlton Lyon
- Hôtel Le Royal Lyon
- Grand Hôtel Beauvau Marseille Vieux Port

### SUD-OUEST

- Hôtel de la Cité Carcassonne
- La Grande Terrasse Hôtel & Spa La Rochelle Châtelailon-Plage
- Golf du Médoc Resort Le Pian-Médoc
- Côte Ouest Thalasso & Spa Les Sables-d'Olonne
- Parc Beaumont Hôtel & Spa Pau
- La Cour des Consuls Hôtel & Spa Toulouse

## Altitude & attitude

**P**rendre de l'altitude, et explorer tout ce qui nous entoure avec une certaine hauteur. Lâcher prise et admirer le beau autour de nous, l'histoire qui nous dépasse et nous envoûte.

Avoir de l'attitude sur un *rooftop* iconique, comme celui de l'Hôtel Molitor Paris, un havre de paix en plein cœur de la capitale, où la folle histoire des lieux résonne encore grâce à un décor qui semble tout droit sorti d'un film de Wes Anderson. De là-haut, la vue est plongeante.

On admire cette piscine cultissime, où fut notamment dévoilé le tout premier bikini en 1946. Son style Art déco, ses balustrades blanches, ses portes de cabine bleu outremer et son iconique façade jaune tango : on ne peut être que subjugué par ce bassin d'exception qui restitue tout l'héritage de son passé.

Non loin de là, dans le célèbre quartier d'affaires parisien, faire cohabiter altitude et attitude au Nest Paris La Défense. Au beau milieu des buildings titanesques, l'hôtel surgit comme une bouffée d'air frais. Inspiré par le style années 80, son intérieur éclectique conçu par Oscar Lucien Ono est une réinterprétation du style Memphis avec des colonnes graphiques qui rendent hommage aux totems d'Ettore Sottsass.

Une esthétique conceptuelle mais chaleureuse, qui transforme le lieu en un véritable cocon urbain, aussi douillet que fonctionnel.

Jouer d'altitude en attitude pour surplomber l'Histoire et passer d'une époque à une autre, pour se détendre complètement. Démonstration à L'Aigle Noir Fontainebleau, un hôtel d'exception et hors du temps, dont les murs construits en 1500 furent le témoin de la grande histoire de Fontainebleau. Une incarnation de la quintessence du style Second Empire à seulement quelques battements d'ailes de Paris.

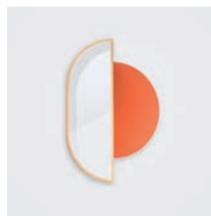
*“Lâcher prise et admirer le beau”*

À Arles, au sein de l'Hôtel et Spa Jules César, on pousse aussi les portes de l'Histoire. Située dans un couvent carmélite du XVII<sup>e</sup> siècle, cette propriété a été rénovée par l'Arlésien Christian Lacroix. Papiers peints en trompe-l'œil, matadors et taureaux, toreros dans leur habit de lumière et mosaïques romaines subliment ce cadre historique. Une fois de plus, l'impression d'investir un décor exceptionnel, qui permet d'adopter toutes les attitudes. S'imaginer être qui l'on veut, quand on le veut, même une icône de style ! Comme à l'Hôtel Croisette Beach de Cannes, un lieu bohème chic conçu par l'architecte Jean-Philippe Nuel, où la vie se savoure dans le plus grand des comforts.

### LES OBJETS ICONIQUES DES BOUTIQUES-HÔTELS MGALLERY



Hôtel Molitor  
Paris



Nest Paris  
La Défense



L'Aigle Noir  
Fontainebleau



Hôtel & Spa  
Jules César Arles



Hôtel Croisette  
Beach Cannes



L'Esquisse Hôtel & Spa, Colmar PHOTO Yannick Labrousse

## MIROIR, *mon beau miroir*

**Se regarder dans le miroir et se projeter en pleine forme, belle, forte et sereine : ce rituel envoie des messages positifs à l'esprit et au corps. Une technique puissante de visualisation pour développer l'amour de soi.**

Approche ancestrale, la visualisation positive est une technique psycho-corporelle faisant appel aux innombrables ressources de notre cerveau. Exploitée dans de nombreuses disciplines comme la méditation, le bouddhisme, le taoïsme, le yoga, la sophrologie ou encore l'hypnose, elle vise à se projeter mentalement, corporellement et émotionnellement dans un état d'esprit positif. Rapportée à la confiance en soi, la visualisation positive consiste à poser un regard bienveillant sur soi et à se complimenter sincèrement, par exemple à chaque fois que l'on croise son reflet. Reconnaître la beauté de son visage, de son corps et de son esprit, ne plus

se focaliser sur ce qui nous déplaît mais sur tout ce qui fait notre unicité : cet exercice répété plusieurs fois par jour peut aider à renforcer l'image que l'on a de soi. En se lançant quotidiennement des petits mots d'amour face au miroir, on utilise le pouvoir de l'esprit pour faire barrage à l'auto-dévalorisation et aux pensées négatives. On invoque des images positives et on oriente notre petite voix intérieure vers plus de bienveillance et de tolérance envers soi.

### MODE D'EMPLOI

La visualisation positive peut se pratiquer n'importe où, chez soi ou à l'hôtel, le matin pour bien entamer la journée ou le soir pour s'endormir sur une note positive. On s'installe au calme face à un miroir, et on se plonge dans l'exercice avec sincérité. Pour commencer, on enchaîne plusieurs respirations lentes et profondes afin de se mettre dans un état de relaxation, propice à un dialogue doux et serein avec soi. On exprime ensuite des affirmations positives en se regardant droit dans les yeux, et toujours en souriant. « Je suis belle », « j'aime la forme de mes yeux », « je fais de mon mieux chaque jour », « je suis forte et courageuse »... On peut aussi enregistrer sa voix et l'écouter en se regardant. Autant de phrases puissantes pour programmer le mental et enclencher un cercle vertueux envers soi-même.

# DESTINATION RENCONTRE DÉTENTE

L'âme paisible de l'hiver invite à se recentrer, s'ancre et s'accorder des moments pour soi. Sélection de massages inoubliables, à découvrir le temps d'une escale dans les hôtels de la collection MGallery.

PHOTO David Morganti



PHOTO David Morganti



**LE MOT D'ANTOINE LECOQ,**  
DIRECTEUR THALASSO & SPA  
LES CURES MARINES TROUVILLE

Aujourd'hui, il existe une multitude de massages pour répondre à toutes les envies et à tous les besoins. Il est important de rester à l'écoute de ses sensations pour choisir le rituel le plus adapté à son état du moment, et retrouver un équilibre global : corporel, mental et émotionnel.

## APAISANT

Le « Rituel Essence de bois » à l'Hôtel Bastille Boutet (Paris)  
Détente et voyage dans le temps avec ce soin qui honore l'histoire du Boutet, une ancienne manufacture de bois. Pendant 1 h 15, on profite d'un protocole sur mesure grâce aux soins personnalisés Codage. Le corps, les mains et le visage sont cajolés, tandis que les sens s'évadent portés par des essences de cèdre et de cyprès.

## RÉGÉNÉRANT

Le « Rituel Vol au-dessus du green » au Domaine des Vanneaux (Presles)  
D'une durée de 50 ou 80 minutes, ce modelage profond dénoue les tensions musculaires grâce à des manœuvres appuyées et relaxantes. Si le « green » fait référence au beau golf de L'Isle-Adam et à la verdure alentour, c'est aussi un clin d'œil aux huiles de massage bio Cinq Mondes ou Biovive utilisées pendant le rituel.

## RESSOURÇANT

Le « Rituel Au-delà de l'eau » Clarins à l'Hôtel Molitor (Paris)  
Bercés par un massage réalisé sur un coussin d'eau, et envoûtés par les divines textures des produits Clarins, le corps et l'esprit planent pendant 1 h 45.

Une plongée dans un océan de bien-être, qui dissout instantanément les tensions et inonde d'une vitalité ressourçante qui a la chance d'en faire l'expérience.

## COSMIQUE

Le Nuxe Massage Signature au Balthazar Hôtel & Spa (Rennes)  
Hommage à l'étoile qui guida les Rois mages dans leur voyage, ce rituel Nuxe s'attarde sur les cinq extrémités que sont les deux pieds, les deux mains et la tête. Au bout de 1 h 15 de massage, tous les stress ont disparu comme par magie. Divin.

## HOLISTIQUE

Le « Massage Ayurvédique Indien Tonifiant » au Golf du Médoc Resort (Le Pian-Médoc)  
Ce rituel de 50 minutes rééquilibre les énergies, tant sur le plan physique, mental que spirituel. Grâce à un mélange d'huiles essentielles adoucissantes et régénérantes signé Cinq Mondes, le corps se laisse aller dans la quiétude, et tous les tracas de l'esprit s'envolent.

## DÉLASSANT

Le « Rituel Bien-être Essentiel du Dos » Cures Marines Hôtel & Spa Trouville - MGallery Collection  
Ce soin de 50 minutes décontracte et reminéralise le dos, grâce à l'association de manœuvres relaxantes et de la chaleur des boues marines Thalassa Sea & Skin. Un vrai bonheur.



PHOTO David Morganti

## RÉGÉNÉRER SUBLIMER SA PEAU PENDANT LA NUIT

C'est la nuit que la peau se répare et que le renouvellement cellulaire opère, avec un pic d'activité entre 2 heures et 4 heures du matin. Une bonne raison de chouchouter son épiderme avant de se glisser sous les draps.

Se démaquiller avant de se laisser aller dans les bras de Morphée reste le réflexe beauté le plus important. La peau doit être débarrassée de toutes les poussières et impuretés accumulées pendant la journée pour pouvoir se régénérer correctement et rayonner d'un nouvel éclat au petit matin. Maquillée ou pas, chez soi ou à l'hôtel, nettoyer son épiderme avant de filer au lit est donc indispensable. Dans son vanity, on veille à toujours glisser un démaquillant adapté à son type de peau : un lait ou un baume pour les épidermes qui tiraillent, une eau micellaire pour les peaux mixtes à grasses... Pas d'excuse pour zapper ce geste essentiel : il existe aujourd'hui des produits adaptés à tous les besoins. Nette et fraîche, la peau est alors prête à recevoir un soin hydratant, ce qui l'aidera à optimiser son processus de régénération.

Au minimum, on opte pour une crème de nuit classique afin d'envelopper l'épiderme dans un cocon réconfortant. Si la peau en a besoin, on peut faire précéder ce soin d'un sérum ciblé (éclat, fermeté, purifiant...) ou même décider de faire poser un *sleeping mask* toute la nuit, comme un bain de jouvence.

Mais qu'importe les soins choisis, prière de soigner leur application en effectuant des massages et des mouvements de lissage du bout des doigts, de l'intérieur vers l'extérieur du visage. Le bénéfice est double : ces manipulations détendent les traits et contribuent à délasser l'esprit.

### LA BONNE IDÉE ?

Profiter de ce rituel beauté pour se préparer à un sommeil doux et récupérateur, la qualité de nos nuits influençant aussi grandement la beauté de notre peau. Les établissements de la collection MGallery, c'est également des petits gestes attentionnés en chambre. Peignoir, chaussons, thés et infusions... On se plonge dans une atmosphère cocooning avant de prendre soin de sa peau, de façon à transformer le moment en une véritable parenthèse enchantée. Belle et sereine, on s'assure un réveil en beauté !

# WE ARE STORYTELLERS

## CHAPITRE 2

# La beauté est une attitude

**L**a beauté est-elle une attitude ? Assurément. S'imprégner de la beauté qui nous entoure pour en attirer davantage, et cultiver chaque jour son sens du beau. À La Rochelle, ville médiévale célèbre pour son port près duquel est ancré La Grande Terrasse Hôtel & Spa, la beauté se vit en bleu. Cette couleur inspirant la sérénité se décline dans toutes les pièces de l'hôtel, depuis le spa vivifiant jusqu'à la chambre la plus intimiste. Prolongeant l'atmosphère apaisante du littoral maritime, elle est une invitation à la détente, complétée par le pouvoir méditatif d'une vue à 180 degrés sur les îles de Ré, d'Aix et d'Oléron, et la vaste étendue de l'Atlantique.

À l'Hôtel L'Échiquier Opéra Paris, le bleu est plus profond, mais pas moins élégant. Il reprend ici les codes du style Art déco, qui se décline aux quatre coins de ce lieu dont l'héritage Belle Époque a été fidèlement conservé. Alors que les chambres et les espaces communs célèbrent une époque révolue, les fauteuils en rotin, les banquettes de velours et le bar en laiton chromé donnent au lieu un esprit résolument moderne.

L'Hôtel Paris Bastille Boutet transporte aussi ses hôtes dans l'attitude rétro du Paris des années 20, mais avec une saveur toute particulière.

Car avant de devenir un hôtel MGallery, l'endroit abritait la Maison Boutet, fleuron de l'artisanat et de l'industrie situé dans le 11<sup>e</sup> arrondissement. Installée en 1926, la Maison Boutet s'est d'abord lancée dans l'importation de bois exotique avant de se transformer en chocolaterie. Deux activités dont le lieu se fait encore l'écho, à travers son architecture et son design.

*“S'imprégner de la beauté qui nous entoure pour en attirer davantage”*

À Toulouse, dans le quartier des Carmes, La Cour des Consuls Hôtel & Spa envoûte également par la beauté de son histoire et de son cadre. De l'extérieur, la façade de briques roses néo-classique datant du XVIII<sup>e</sup> siècle subjugué déjà. À l'intérieur, on voyage à travers les siècles passés, éblouis – entre autres – par le grand escalier en colimaçon restauré de main de maître, et les chambres au cachet unique.

Rien n'est trop beau non plus au Park Hôtel Grenoble. La pureté des lignes, la noblesse des matières, les teintes sobres s'animant de touches intenses de rouge... La beauté intérieure challenge celle de l'extérieur, avec une vue donnant sur le parc Paul-Mistral, verdoyant voisin de l'hôtel, où s'élève la tour Perret. Cette tour d'observation, construite en 1925 et classée monument historique, est mise à l'honneur dans tout l'établissement.

### LES OBJETS ICONIQUES DES BOUTIQUES-HÔTELS MGALLERY



**La Grande Terrasse Hôtel & Spa**  
La Rochelle



**Hôtel L'Échiquier Opéra Paris**



**Hôtel Paris Bastille Boutet**



**La Cour des Consuls Hôtel & Spa**  
Toulouse



**Park Hôtel Grenoble**

**Ci-dessous** Ensemble velours **Giorgio Armani**.  
Boucles d'oreilles **Isabelle Toledano**. Bague **Thomas Sabo**.



# ÉCHAPPÉE

Le style s'élève au Nest MGallery  
La Défense, boutique-hôtel cosy installé  
aux abords de la capitale de la mode.

*mode*

PHOTO Gerson Lirio MODÈLE Dayana Infante Ieyva



**Ci-contre**  
 Chemise **Pretty Little Things**.  
 Pantalon **Nisse**.  
 Bijoux **Monsieur Paris**.  
 Sac à main **Vassant Paris**.

**Ci-dessous** Veste **Matériel**. Chemise **Bella Jones**. Jupe **Nisse**.  
 Bottines **Gilda**. Boucles d'oreilles et colliers **Isabelle Toledano**.





**Ci-dessus** Ensemble velours **Giorgio Armani**. Trench simili **Nisse**. Boucles d'oreilles **Isabelle Toledano**.  
Bague **Thomas Sabo**. Sac à main **Marta Mantovani**.



**Ci-dessus**  
Chemise **Pretty Little Things**.  
Pantalon **Nisse**.  
Bijoux **Monsieur Paris**.  
Sac à main **Vassant Paris**.  
Valise **Delsey Paris**.

## WE ARE STORYTELLERS

CHAPITRE 3

## Un équilibre naturel

**L**a nature, lieu d'équilibre parfait. Au Sainte-Barbe Hôtel & Spa Le Conquet, une adresse exceptionnelle située à la pointe la plus occidentale de la Bretagne, et perchée sur une côte aussi spectaculaire que sauvage, l'équilibre de la mer et de la terre se savoure au travers de délicieux plats de fruits de mer, d'un spa ressourçant et d'une foule d'excursions possibles le long de la côte. Chacune des chambres offre une vue plongeante sur l'immensité marine et bénéficie de la superbe lumière naturelle de la pointe Sainte-Barbe, surnommée le bout du monde.

Au 5 Terres Hôtel & Spa de Barr, l'équilibre des saveurs opère au cœur des vignes. Vues sur le vignoble alsacien, dégustations spéciales dans les caves voûtées ou en plein air sur la terrasse verdoyante, balades à pied ou à vélo sur les coteaux de vignes : les passionnés d'œnologie seront comblés ! Construite au XVI<sup>e</sup> siècle, cette ancienne Bürgerstube a été minutieusement restaurée dans un style intemporel. L'équilibre est aussi parfaitement maîtrisé côté décoration, avec un mobilier élégant, s'alliant à des matières brutes, témoins des siècles passés. Le juste équilibre entre authenticité et modernité,

c'est également la promesse du Domaine des Vanneaux Hôtel Golf & Spa, écrin contemporain enveloppé de réserves naturelles. Niché au cœur de la vallée protégée de l'Oise, l'hôtel a été conçu par le célèbre architecte Jean-Michel Willmotte dans l'esprit d'un corps de ferme contemporain. De hauts plafonds, de grandes baies vitrées, une palette de tons terre, ainsi qu'une magnifique cabane à oiseaux, relie les hôtes au monde de la nature. Une sensation qui se poursuit jusque dans le spa et dans les chambres avec terrasse, qui surplombent le terrain verdoyant.

Une parenthèse au vert, à portée de main, comme au Balthazar Hôtel & Spa Rennes, équilibre parfait

entre nature et ville au cœur de la capitale bretonne. L'hôtel s'étend sur deux anciennes maisons de ville, pour une expérience exceptionnelle dans une ambiance « comme à la maison ». Ici, on peut lire au coin du feu, se plonger dans le bouillonnement d'un spa ou prolonger une conversation dans le patio, sous le regard attentif du cerf. La nature est ici présente, prodiguant ses bienfaits relaxants, pour faire de cet hôtel la résidence idéale de ceux qui cherchent une respiration dans la ville.

“Le juste équilibre entre *authenticité* et *modernité*”

## LES OBJETS ICONIQUES DES BOUTIQUES-HÔTELS MGALLERY



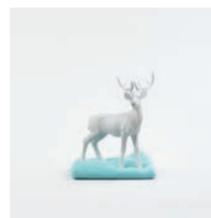
**Sainte-Barbe  
Hôtel & Spa**  
Le Conquet



**5 terres  
Hôtel & Spa**  
Barr



**Le Domaine  
des Vanneaux  
Hôtel Golf & Spa**  
L'Isle-Adam



**Balthazar Hôtel  
& Spa**  
Rennes

# BOOSTER

## *son immunité*

**Pour passer l'hiver en pleine forme, et se prémunir contre les petits virus, on mise sur des assiettes bien équilibrées qui renforcent nos défenses immunitaires. Comme la sélection d'options saines et savoureuses proposées dans tous les hôtels MGallery. Soupes et salades généreuses, yaourts et fruits gourmands à la carte, cocktails sains ou légers au bar... on se régale en se faisant du bien !**

**UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE**  
De la même façon qu'une activité physique régulière ou qu'un sommeil réparateur aident le corps à faire barrage contre les petits maux de l'hiver, une alimentation variée et équilibrée est indispensable pour conserver un système immunitaire résistant. Au menu pour rester en parfaite santé et éviter les baisses de régime pendant la saison froide ? Pas de recette magique : tout simplement des assiettes saines qui apportent à l'organisme tout ce dont il a besoin pour booster ses défenses naturelles. Des vitamines, des oligoéléments, des fibres, des oméga 3, des protéines... en adoptant une alimentation diversifiée, de saison, peu industrialisée et de préférence biologique, on met toutes les chances de son côté pour lutter efficacement contre les agressions extérieures. Au contraire, certaines catégories d'aliments ont tendance à affaiblir le système immunitaire. Les viandes grasses, la charcuterie ou encore les produits ultra-transformés sont particulièrement riches en substances pro-inflammatoires et pro-oxydantes. À éviter aussi : les substances très sucrées et l'alcool, qui présentent très peu d'intérêt nutritionnel.



PHOTO Philippe Gauthier

### TROIS GRANDS ALLIÉS DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

**La vitamine C :** l'organisme ne sait ni la stocker ni la synthétiser. C'est pourquoi elle doit être apportée par l'alimentation au quotidien. On la trouve bien sûr dans les oranges, mais aussi dans le persil, le chou frisé, le poivron ou encore le kiwi.

**La vitamine D :** elle a la particularité d'être synthétisée par l'organisme sous l'effet des rayons du soleil. Mais en hiver, quand la luminosité fait défaut, c'est dans l'alimentation qu'il faut principalement aller la chercher. Peu d'aliments en contiennent, mais on peut tout de même en trouver en quantités intéressantes dans les poissons gras, les produits laitiers, le chocolat noir, les œufs ou encore les champignons de Paris.

**Le zinc :** ce micronutriment connu pour renforcer le système immunitaire se cache dans les fruits de mer, les abats, les viandes et les fromages.

“Que ton alimentation soit ta *première médecine*”

Hippocrate

## INTERVIEW **NOURRIR LE CORPS, ET BIEN PLUS ENCORE**

Rencontre avec Angèle Ferreux-Maeght, prêtrese française de la *healthy food* et créatrice de La Guinguette d'Angèle.

**Vous avez élaboré des jus détox vitaminés que l'on peut savourer dans les hôtels MGallery. Au-delà de ce beau partenariat, qu'est-ce qui vous relie à ces établissements ?**  
On se rejoint dans notre vision du bien-être : c'est quelque chose qui se cultive chaque jour, dans tous les instants de la vie. Nourrir le corps, c'est aussi nourrir l'âme et l'esprit.

PHOTO Margot Jumeline



### Quelle est votre philosophie en cuisine ?

C'est assez simple, mon objectif est de faire de la cuisine qui soit bénéfique pour la santé, avec des produits locaux, de saison et sans gluten. Des assiettes aussi belles à regarder que bonnes à savourer. Je suis naturopathe de formation, et, pour moi, la nourriture est l'un des grands piliers du bien-être. Ma définition du « bien manger » ? Des recettes qui permettent de rester en pleine forme et en même temps de se faire plaisir.

### Justement, comment réussir à concilier bien-être et plaisir ?

L'idée, c'est vraiment de prendre le temps de cuisiner. Pas forcément pendant des heures, le but n'étant pas de trop transformer les produits ; bien au contraire. Je préfère toujours les aliments quand ils sont bruts. On peut se motiver à bien les préparer en s'enrichissant avec l'histoire du produit. En faisant ses courses chez un petit producteur, dans une AMAP ou encore dans un magasin bio, on peut facilement se renseigner sur la provenance des aliments. En ayant conscience de l'histoire des ingrédients, on aura plus de plaisir à les cuisiner, et encore plus de plaisir à les déguster. Pour la touche de gourmandise, on peut agrémenter des légumes simplement cuits à la vapeur avec des huiles, des herbes aromatiques, des graines... Tout un tas de choses qui apportent de la couleur, de la texture, du goût et de nombreux bienfaits pour la santé.

“La nourriture est l'un des *grands piliers* du bien-être”

### Où puisez-vous votre inspiration ?

Pour moi, la nature est la plus grande source d'inspiration, le meilleur des guides. Je pars d'abord des ingrédients de saison, puis j'essaie d'imaginer comment je peux les sublimer. Les couleurs m'inspirent aussi beaucoup. Les fruits et légumes colorés contiennent d'ailleurs des enzymes qui favorisent une bonne digestion. Faire du beau contribue aussi à une bonne santé.

### RECETTE

## Cheesecake salé *butternut et thym*

Par Angèle Ferreux-Maeght

### Les ingrédients

#### Pour le croquant :

170 g de crackers sans gluten  
150 g de beurre fondu  
1 pincée de paprika fumé  
ou de piment d'Espelette  
1 cuillère à soupe de thym frais  
30 g de graines de sésame  
30 g de graines de courge

#### Pour l'appareil à cheesecake :

1/2 courge butternut  
1 filet d'huile d'olive  
2 gousses d'ail écrasées  
250 g de ricotta  
250 g de *cream cheese*  
3 œufs

#### Pour la décoration :

Branches de thym



PHOTO Margot Jumeline

Préchauffez le four à 200°C.

Découpez la courge butternut en deux, puis retirez les graines. Découpez-la en petits dés et déposez-les dans un plat allant au four. Ajoutez les gousses d'ail sur le dessus et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez 25 minutes. Sortez du four et laissez un peu refroidir avant de mixer le tout pour obtenir une purée.

Préparez le croquant : dans le bol d'un *blender* ou d'un robot de cuisine, mixez les crackers pour obtenir une poudre. Vous pouvez aussi mettre les crackers dans un sac et les écraser avec un rouleau à pâtisserie.

Dans un récipient, mélangez la poudre de crackers avec le beurre fondu, le paprika fumé, le thym, les graines de sésame et les graines de courge.

Dans un moule à charnière de 20 cm que vous aurez chemisé d'un papier cuisson et posé sur une plaque allant au four, versez le mélange obtenu. Pressez le tout dans le fond du moule et sur les côtés.

Préparez ensuite l'appareil à cheesecake : à l'aide d'un batteur. Mélangez la ricotta avec le *cream cheese*. Ajoutez les œufs et la purée de butternut et mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien homogène. Salez et poivrez le mélange selon votre goût. Versez-le dans le moule et lissez bien le dessus.

Enfourez pendant 15 minutes puis baissez la température du four à 150 °C. Poursuivez la cuisson pendant une heure, jusqu'à ce que le cheesecake soit cuit, mais encore légèrement tremblant au centre. Prolongez la cuisson si besoin.

Retirez le cheesecake du four et laissez-le refroidir complètement. Mettez le cheesecake au frais pendant trois heures minimum, le mieux étant de le laisser une nuit entière. Desserrez ensuite les bords du moule à charnière et démoulez.

Transférez sur une jolie assiette et décorez de quelques branches de thym avant de servir !

## WE ARE STORYTELLERS

## CHAPITRE 4

## Trouver son équilibre

**T**rouver son équilibre, en s'accordant du temps pour soi et en cultivant son bien-être. En s'offrant, par exemple, une escapade aux Cures Marines Hôtel & Spa Trouville, ville pleine de charme, perle de la Côte Fleurie, qui fut d'abord un port de pêche au Moyen Âge avant d'être fréquentée par la haute société avide de loisirs. Construit en 1912, le bâtiment, qui fait aujourd'hui partie de la collection MGallery, était destiné à être le plus grand et le plus beau des casinos de France, grâce à son architecture néo-classique et à son implantation privilégiée, en bordure de plage. L'établissement a ensuite été transformé en musée municipal, puis en centre de bains marins, avant d'être mis en sommeil dans les années 1990. À sa renaissance en tant qu'Hôtel MGallery, l'histoire a repris son cours exactement là où elle s'était arrêtée, et, avec elle, la légende s'est réveillée et les parasols ont fleuri.

Pour se ressourcer face à la mer et larguer les amarres, l'Hôtel Côte Ouest Thalasso & Spa Les Sables-D'Olonne est aussi un choix de premier ordre. Des maquettes de paquebots historiques comme le *Normandie* et du mobilier authentique

rappellent l'esprit des croisières transatlantiques d'autrefois... Bienvenue à bord du bonheur !

Retour à terre au Golf du Médoc Resort Bordeaux, et ses deux parcours remarquables de 18 trous. Classés parmi les 100 meilleurs d'Europe continentale, ces deux terrains de compétition accueillent régulièrement des championnats internationaux. Après une longue journée sur le green, l'heure est venue de ranger les clubs et de profiter du domaine, en commençant, pourquoi pas, par un soin régénérant au spa.

Ambiance sportive, toujours, à l'Hôtel Parc Beaumont Pau, où l'amour du jeu de paume est ancré dans l'esprit des lieux. L'établissement est voi-

sin d'un trinquet, terrain fermé et couvert de jeu de paume, ancêtre du tennis, qui continue d'être pratiqué aujourd'hui. Historiquement, ce sport, très populaire dans les familles royales de France et des pays anglo-saxons, était considéré comme le « jeu des rois et le roi des jeux ». Baigné dans de douces couleurs et des matériaux naturels, l'hôtel offre également de majestueuses vues sur le parc Beaumont et, au-delà, sur la chaîne des Pyrénées.

“Baigné dans de *douces* couleurs et des matériaux *naturels*”

## LES OBJETS ICONIQUES DES BOUTIQUES-HÔTELS MGALLERY



**Les Cures  
Marines Hôtel  
& Spa**  
Trouville-sur-Mer



**Côte Ouest  
Thalasso & Spa**  
Les Sables d'Olonne



**Golf du Médoc  
Resort**  
Bordeaux



**Hôtel Parc  
Beaumont**  
Pau



Hôtel Croisette Beach, Cannes PHOTO Stéphane Michaux

## FAIRE DU SPORT *en hiver*

**Marcher, courir, pédaler... rien de tel pour faire le plein d'énergie et de vitalité lorsqu'on se sent fatiguée en hiver.**

### UNE SAINE FATIGUE

C'est vrai, l'hiver est la saison de l'hibernation et la période opportune pour consacrer un petit peu plus de temps aux instants de repos. Mais, contrairement à ce que l'on pourrait penser, le sport est aussi un excellent allié contre les baisses de tonus. Quand la fatigue nous envahit, on se souvient que le sport est un distributeur de « bonne fatigue ». On fournit un effort, oui, mais la sensation de bien-être qui suit est une porte ouverte vers le bonheur. C'est prouvé scientifiquement : l'activité physique – quand elle est régulière – déclenche une sensation de regain de forme, notamment grâce à la libération d'endorphine, un neurotransmetteur euphorisant, et à la sécrétion de dopamine, l'hormone du bonheur. Détendue, de bonne humeur... on affronte mieux l'hiver et ses petits maux.

Même quand les batteries semblent à plat, on essaie de garder une pratique hebdomadaire en se souvenant qu'une séance courte et douce, comme une simple promenade en extérieur, sera toujours un coup de pouce bien-être pour notre corps et notre esprit. Grâce au sport, on améliore aussi son sommeil. S'activer pendant la journée ou pratiquer une activité douce le soir permet de sombrer aisément dans les bras de Morphée, sans compter les moutons pendant des heures. Et, bien sûr, il n'y a pas mieux pour préserver sa santé de façon générale : santé cardiaque, système immunitaire, baisse du taux de cholestérol, régulation de la glycémie... les bénéfices du sport sont infinis.

### RESTER EN FORME TOUT EN DOUCEUR

Pour profiter de tous les avantages du sport, il est important de choisir une activité adaptée : à son niveau, ses envies, son emploi du temps... Certains voudront transpirer pendant des heures, quand d'autres préféreront y aller plus tranquillement. Et rappelons-le : faire du sport en douceur, c'est possible, et même très efficace. Nul besoin de courir des kilomètres tous les soirs après le travail quand l'envie n'est pas au rendez-vous : c'est le meilleur moyen d'entamer sa motivation et de brusquer son organisme. Une activité d'intensité moyenne, pratiquée entre 30 et 45 minutes, est déjà largement suffisante (marche rapide, golf, vélo, jardinage...). Et si elle est pratiquée en plein air, dans un parc ou dans la nature, c'est encore mieux. Cela permet de s'oxygéner et de profiter des bruits et des paysages alentour, propices à la déconnexion de l'esprit.

## RENCONTRE **HORTENSE BOURGEOIS,** **PROFESSEURE DE YOGA**

Professeure de yoga certifiée, Hortense Bourgeois nous partage ses conseils pour bien pratiquer le yoga, chez soi ou en voyage.

### PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC SOI-MÊME

La clé de la sérénité est dans la régularité. Pour pratiquer fréquemment, et profiter de tous les bénéfices corps-esprit du yoga, je conseille de sanctuariser sa pratique, en considérant sa séance comme un rendez-vous avec soi-même, comme on planifierait une réunion de travail ou un déjeuner avec des amis. Il faut se dire que c'est un moment important, qui ne doit pas arriver en dernière position sur sa *to-do list* de la journée.

### NE PAS TROP EN FAIRE

Pour réussir à pratiquer régulièrement, il faut également se fixer des objectifs réalistes : pas besoin de se mettre la pression en se disant qu'il faut s'entraîner pendant 1 h 30, une séance courte mais bien effectuée sera tout aussi efficace. On coupe le téléphone, on se plonge dans un univers introspectif, et même si cela ne dure qu'une vingtaine de minutes, on profite déjà de nombreux bienfaits.

### BIEN S'ÉQUIPER

Pratiquer le yoga ne demande pas un grand investissement, mais il faut être confortable pour pouvoir pratiquer de façon optimale.

Cela passe évidemment par une tenue vestimentaire dans laquelle on se sent bien, mais aussi par un tapis parfaitement adapté à ses besoins et à sa pratique : antidérapant si l'on a tendance à transpirer, assez épais si l'on a facilement mal aux genoux...

### NE PAS SE COMPARER

Il ne faut pas se comparer à ce que l'on peut voir ailleurs, notamment sur les réseaux sociaux. Les comptes de yogis avec des postures extraordinaires ne véhiculent pas forcément une image fidèle de ce qu'est originellement le yoga. La notion de performance ne devrait pas exister. Ce qui n'empêche pas de vouloir progresser ou de se satisfaire des résultats obtenus... Mais avant les bénéfices sur la silhouette, il s'agit d'abord de se sentir mieux à l'intérieur de soi, en prêtant davantage attention à ce que l'on ressent plutôt qu'à l'image que l'on renvoie.

“Je conseille de *sanctuariser* sa pratique, en considérant la séance comme un rendez-vous avec *soi-même*”

PHOTO Geoff Lung



## SE RESSOURCER **PAUSES RESSOURÇANTES AU CŒUR DE L'HIVER**

Quand les jours raccourcissent et que les températures se refroidissent à l'extérieur, ces petits rituels faciles à mettre en place réchauffent le corps et le cœur d'une douceur exquise. À savourer, combiner et répéter dès que le besoin de bien-être se fait sentir.



PHOTO Camille Plichard

Mais au-delà des bienfaits pour le corps, cette courte marche permet aussi de s'aérer l'esprit et de profiter d'une pause ressourçante, notamment lors d'une journée de travail. Après une matinée bien remplie, on utilise ce moment pour faire le plein de bonnes ondes et chasser le stress : à chaque inspiration, on s'imprègne de pensées positives ; à chaque expiration, on s'imagine expulser tous les soucis qui nous tracassent. C'est également une façon de profiter des rayons de soleil – souvent rares en hiver – et de faire le plein de vitamine D, indispensable à notre bonne santé et à notre bonne humeur. L'idéal pour lutter contre la déprime saisonnière !

### PRENDRE LE TEMPS DE RESPIRER

Nous respirons toute la journée de façon automatique et quasi inconsciente. Pour ce rituel, l'idée est de respirer de façon volontaire, pour relâcher les tensions et remobiliser sa concentration dès qu'un petit coup de stress se fait sentir. L'exercice est simple : on inspire profondément par le nez, deux fois plus intensément que pour une inspiration normale, puis on expire par la bouche en poussant un grand soupir. Cet enchaînement peut-être répété une

dizaine de fois, en fermant les yeux et en veillant à bien prendre son temps.



### S'ÉTIRER AU RÉVEIL

Le corps crispé par le froid de l'hiver et les tracas du quotidien ? Une petite séance d'étirements chaque matin est la solution pour dénouer les tensions musculaires et commencer la journée du bon pied. Au sortir du lit, on s'étire à la manière d'un chat en se positionnant à quatre pattes, le dos bien droit, la nuque et les épaules aussi détendues que possible. En expirant, on courbe le dos vers le ciel en rentrant la nuque, le regard vers le sol. Puis en inspirant, on effectue le mouvement inverse : on relève la nuque vers le ciel en creusant le dos comme pour se cambrier. Cet exercice peut être répété une dizaine de fois, tout en conservant une respiration ample et des mouvements progressifs.

### PARTIR EN PROMENADE DIGESTIVE

S'offrir une balade digestive après le déjeuner offre une myriade de bénéfices. Comme son nom l'indique, cette échappée de 15 à 30 minutes facilite le transit intestinal grâce à une meilleure digestion des aliments et une meilleure absorption des nutriments.

### FEEL GOOD MOMENTS C'EST PAR ICI !

Se détendre, se libérer des tensions, dynamiser son organisme... à son rythme, où que l'on soit et quand on le désire... Pour nous accompagner sur le chemin du bien-être, MGallery a imaginé des petites pauses de méditation ou de yoga, à savourer sans modération. Des « *Feel Good Moments* » qui aident à se sentir bien et à trouver l'équilibre au quotidien.

WE ARE STORYTELLERS

CHAPITRE 5

Rêver sans perdre repère

Trouver repère immédiatement, se sentir en lieu sûr : les hôtels de la collection MGallery sont des points de chute rassurants, où l'on s'évade sans jamais se sentir désorienté. Comme au Royal émeraude Dinard, un lieu où tout évoque le voyage et où règne en même temps un sentiment de « chez soi ». Partout autour de nous, du rez-de-chaussée au thème colonial jusqu'au dernier étage consacré au voyage aérien, tout est pensé pour nous faire vivre une épopée fabuleuse. Dans les chambres, les malles de voyage et les objets de collection portent l'empreinte des grandes odysées. Toujours dans le thème de l'évasion, une collection d'illustrations et de photographies de la Belle Époque invite les hôtes à prendre le large vers de nouveaux horizons.

“Où l'on s'évade sans jamais se sentir désorienté”

Repère de l'Histoire, l'Hôtel Le Louis Versailles Château se situe à une centaine de mètres du célèbre château. Le bâtiment, construit en 1854 pour héberger le ministère de la Guerre de Louis-Napoléon III, a été transformé en palace du XXI<sup>e</sup> siècle. Depuis ce monument légendaire, la perspective d'un séjour inoubliable est tout simplement évidente. On se laisse bercer par l'alliance de la grâce souveraine et du confort moderne : chandeliers suspendus au plafond en trompe-l'œil, parquet en chevron, miroirs

antiques et lampes dorées inspirées des Ginkos des jardins royaux... autant d'éléments offrant à chaque visiteur un accueil royal.

À Dijon, le Grand Hôtel la Cloche Dijon trouve repère dans l'histoire de la ville. Les cloches des trois petites tours d'horloge qui surmontaient l'hôtel et qui sonnaient toutes les heures ont rythmé la vie du bourg jusqu'en 1939. Aujourd'hui, derrière la façade haussmannienne classée monument historique, les chambres jouent les contrastes, et alternent courbures et design géométrique. Les cloches ne sonnent plus, mais elles ont laissé une marque indéfectible dans la capitale bourguignonne, qui résonne encore de leur écho.

Autre référence historique: l'Hôtel Cour du Corbeau

Strasbourg, véritable trésor du passé datant du XVI<sup>e</sup> siècle. Ses murs à colombages qui entourent une très jolie cour pavée ont accueilli des explorateurs, des généraux, des ducs, et même des empereurs. Alsacien dans l'âme, l'hôtel s'inspire du calme de la nature. L'omniprésence des oiseaux, nombreux dans la région, en est le symbole : des nichées perchées sur les tourelles aux ornements des lampes de chevet, ils veillent sur la tranquillité des lieux et diffusent une ambiance rassurante.



Hôtel Le Louis Versailles Château PHOTO Stephan Julliard

HIER et maintenant

**MGallery, c'est une collection où chaque boutique-hôtel se distingue par son design et l'histoire qu'il raconte. Des lieux au potentiel architectural évident, où l'ancien s'ouvre habilement à la modernité.**

Portés par des designs inspirés, imaginés par des architectes et designers de renom, les lieux investis par MGallery séduisent dès le premier regard. Mille vies y ont été vécues, et les murs semblent en parler. Des objets bien choisis qui racontent des histoires, un patrimoine préservé subtilement remis au goût du jour... autant de caractéristiques qui titillent immédiatement l'imagination et qui appellent à la rêverie. Selon sa propre fantaisie, chacun investit l'Histoire et voyage à sa façon.

**... POUR DÉCONNECTER ET VIVRE L'INSTANT PRÉSENT**  
Si l'Histoire infuse partout sa magie, c'est aussi et paradoxalement pour inciter chaque hôte à déconnecter et à se plonger dans une ambiance différente du quotidien, qui donne envie de lâcher prise et de vivre le moment présent, tout simplement. Culture et détente font bon ménage dans ces lieux d'exception où le design se met également au service du bien-être. Des décors qui apaisent quand le regard s'y pose, du mobilier qui reconforte quand le corps s'y prélassé... confort et esthétique sont envisagés avec la même attention et la même finalité : faire vivre un moment mémorable à chaque visiteur, à chaque instant de son séjour.

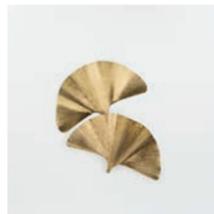
**SE CONNECTER À L'HISTOIRE...**

Respecter l'essence même d'un lieu, sublimer les traces remarquables du passé et s'approprier l'identité de chaque espace pour créer des ponts entre l'ancien et le contemporain : les adresses MGallery ont toutes en commun de plonger leurs hôtes dans une atmosphère unique, qui va au-delà d'un simple séjour à l'hôtel. Une expérience à part entière que fait naître un subtil mélange de traditions, d'influences locales et de modernité.

LES OBJETS ICONIQUES DES BOUTIQUES-HÔTELS MALLERY



Royal Émeraude Dinard



Hôtel Le Louis Versailles Château



Grand Hôtel La Cloche Dijon



Hôtel Cour du Corbeau Strasbourg

# INTERVIEW **L'ÉQUILIBRE MAGIQUE**

Architecte d'intérieur et designer, Laurent Mangoust vibre pour la restauration de patrimoine. Sa signature : préserver l'âme originelle d'un lieu, et y infuser un twist contemporain.

**Vous avez signé de nombreuses réalisations hôtelières, dont le 1932 Hôtel & Spa Cap d'Antibes, un établissement légendaire de la French Riviera qui fait aujourd'hui partie de la collection MGallery. Lorsque l'on travaille sur ce type de projet fantastique, qu'est-ce qui compte le plus ?**

Il y a toujours une histoire, qu'il faut s'attacher à investir, honorer et faire transparaitre. Il faut chercher le juste équilibre entre ancien et moderne, sans vouloir « décorer pour décorer », d'autant plus que la décoration ne fait pas tout. Pour donner naissance à cette atmosphère impalpable, caractéristique des lieux d'exception, il faut un ensemble de paramètres : le design, bien sûr, mais aussi l'accueil, le service... Quand tout est aligné, c'est là que la magie opère.

**Se sentir ailleurs et en même temps chez soi: voilà une impression qu'il n'est pas rare d'avoir dans les hôtels MGallery. Comment conjuguer ces deux sensations ?**

Séjourner dans un hôtel MGallery est un moment privilégié : un temps pour soi, un moment de repos et d'évasion... Il faut être rassuré, que ce soit confortable comme chez soi et, en même temps, il faut que ce soit un endroit que l'on n'oubliera pas. Pour ça, le designer doit envisager chaque espace d'égal à égal : un couloir est aussi important qu'une chambre ou une façade. Il ne faut rien laisser de côté dans la scénographie, faire en sorte que l'on se sente bien et surpris à chaque fois. Mais sans trop en faire, toujours dans l'équilibre.

**Un hôtel dans lequel vous aimez particulièrement séjourner ?**

J'aime beaucoup le Grand Hôtel de Cabourg, ce bâtiment magnifique posé sur la plage. Il fait partie des établissements MGallery où l'Histoire nous frappe de plein fouet, notamment par son lien très fort avec Marcel Proust.

PHOTO Adrien Ozouf



PHOTO Mylène Comte

**De haut en bas :**  
1932 Hôtel & Spa Cap d'Antibes, Hôtel La Licorne Hôtel & Spa Troyes

**“ Il y a toujours *une histoire*, qu'il faut s'attacher à investir, *honorer et faire transparaitre* ”**



**ALL**  
ACCOR · LIVE LIMITLESS

PRÊT À VIVRE  
**SANS LIMITES**

HOTELS · REWARDS · EXPÉRIENCES

SÉJOURNEZ PLUS, GAGNEZ PLUS

## DEVENEZ MEMBRE ALL

**Des récompenses à chaque instant**

Gagnez des points Reward et transformez-les en séjour

**Des tarifs réservés aux membres**

Le meilleur prix garanti et entre 2% à 10% de réduction

**Plus d'avantages à chaque statut**

Accueil prioritaire, départ tardif, offres exclusives...



Plus de 5300 hôtels, 110 pays et 40 marques dont :



MERCURE  
HOTELS



SOFITEL

PULLMAN



## WE ARE STORYTELLERS

CHAPITRE 6

## Cultiver ses rêveries

Vivre mille vies en une en laissant son imagination vagabonder au gré des histoires inspirantes, se plonger dans la peau d'un personnage dont les aventures résonnent en nous, modeler son identité pour devenir qui l'on rêve d'être... comme Henri Beyle, devenu Stendhal, figure centrale de l'Hôtel Stendhal Place Vendôme Paris, où la décoration intérieure convoque de multiples références littéraires. La chambre Rouge et Noir, un cocon judicieusement vêtu de ces deux couleurs, évoque le chef-d'œuvre de l'écrivain. D'autres chambres marient confort contemporain et tons neutres, avec des têtes de lit rouges, d'inspiration japonaise. De quoi se plonger dans une atmosphère aussi apaisante qu'inspirante après une longue journée passée à sillonner la capitale.

Au Grand Hôtel de Cabourg, les murs sont aussi infusés de l'esprit d'un grandiose personnage : Marcel Proust, auteur français qui a fait de ce lieu emblématique de la côte normande sa maison adoptive. Il y venait chaque année pour écrire dans sa chambre surplombant l'océan et flâner en quête d'inspiration le long de la promenade qui porte aujourd'hui son nom. En séjournant ici, de nouvelles pages s'ajoutent aux plus beaux souvenirs de vacances. Admirer le spectacle de l'Atlantique depuis l'une des chambres à la décoration feutrée, déguster un thé et quelques madeleines à l'heure du goûter... toutes les aventures sont possibles.

Marcher sur les traces d'anciens visiteurs, se nourrir d'anecdotes glanées ici et là pour ouvrir son esprit et faire grandir son âme... l'Hôtel de la Cité, niché au cœur des remparts de la cité médiévale de Carcassonne, est le lieu parfait pour ça. Construit en 1909 au pied de la forteresse inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce boutique-hôtel a connu de nombreuses transformations. Agrandi par deux fois, en 1913 et 1927, il a fermé ses portes durant la Seconde Guerre mondiale. En 1945, il retrouve son éclat, attirant les voyageurs cultivés et de nombreuses célébrités, curieux de goûter à la magie de ce lieu hors du temps, entre passé et présent.

“ Modeler son *identité* pour devenir qui l'on *rêve* d'être... ”

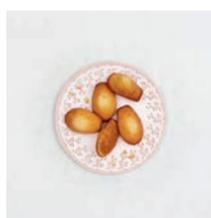
Cultiver son imagination chaque jour, au contact d'illustres personnages, réels ou fictifs, pour donner

au monde les couleurs que l'on veut. À deux pas du cours Mirabeau et du centre historique d'Aix-en-Provence, le Grand Hôtel Roi René reflète toute la tranquillité de la Provence, région baignée de lumière, qui a inspiré de nombreux artistes, à commencer par le peintre impressionniste Paul Cézanne. À chaque heure de la journée, les teintes évoluent : un petit-déjeuner sur la terrasse ombragée, un verre devant le soleil couchant du Sud, un dîner à La Table du Roi, où le chef explore les mille et une richesses de la gastronomie provençale... qu'elles sont belles les couleurs du bonheur !

## LES OBJETS ICONIQUES DES BOUTIQUES-HÔTELS MGALLERY



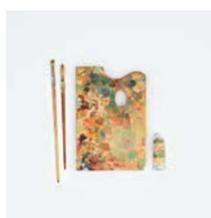
Hôtel Stendhal  
Place Vendôme  
Paris



Le Grand Hôtel  
Cabourg



Hôtel de la Cité  
Carcassonne



Grand Hôtel  
Roi René  
Aix-en-Provence

# COMME UN CHÂTEAU dans le ciel

**Pour vivre un moment suspendu dans le temps et s'offrir une pause céleste, direction le tout dernier hôtel de la collection MGallery en France, le TOO Hôtel, la nouvelle adresse branchée de l'Est parisien.**

Il suffirait presque de tendre la main pour toucher le ciel... Dans ce quartier en pleine effervescence, surnommé « Downtown Paris », plane un nouveau lieu hors norme qui culmine au sommet des Tours Duo, dernières prouesses architecturales de Jean Nouvel. Ces bâtiments futuristes – les plus vertigineux de Paris après la Tour Eiffel et la Tour Montparnasse – accueillent le TOO Hôtel, nouvelle pépite de la collection MGallery, créée par Laurent Taïeb et décorée par Philippe Starck.

Tout là-haut dans le ciel, tout est décuplé. La vue n'est pas agréable, elle est absolument grandiose. Le confort des chambres ne se contente pas de câliner le corps, il recharge aussi l'âme et l'esprit. Le restaurant et le skybar ne sont pas seulement des lieux de bouche, ce sont des exhausteurs de tous les sens. Et que dire du spa, qui héberge un extraordinaire jacuzzi extérieur depuis lequel toute la capitale se dévoile. Le TOO Hôtel est tout simplement divin !

Tout là-haut dans le ciel, on déconnecte complètement de la vie d'en bas. Décollage imminent au-dessus des brouhahas urbains et des petits tracés du quotidien. Il est temps de prendre de la hauteur et de se laisser flotter dans les nuages. Derrière les cloisons de verre qui effacent toutes les limites, on rêve de choses extraordinaires, à l'image de cet hôtel qui ne ressemble à aucun autre ; cet hôtel où tout est spectaculaire mais où tout est nécessaire. Ce que l'on venait chercher – le dépaysement et le bien-être – est précisément là. Le décor est à couper le souffle, oui, mais l'expérience est en même temps une grande respiration, une bouffée d'air frais... Bien plus qu'un hôtel, cette nouvelle adresse est un phare urbain qui sert de repère dès que le besoin d'appuyer sur pause se fait sentir. Un château dans le ciel, à investir à chaque fois que l'on désire s'offrir une halte ressourçante comme nulle part ailleurs.



TOO Hôtel PHOTOS Jérôme Galland

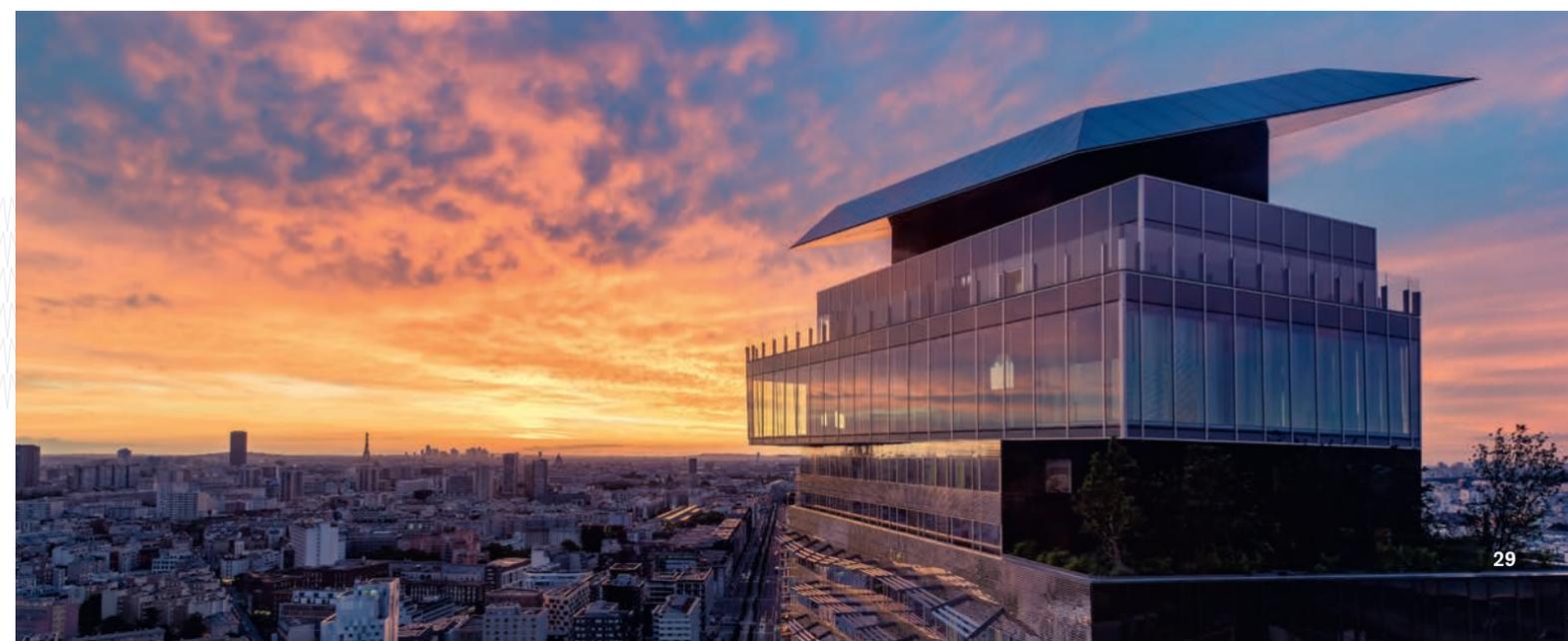




PHOTO Franck Prével

# RENCONTRE AVEC *Julie Gayet*

**Elle aime l'esprit MGallery, et MGallery aime son esprit. Globe-trotteuse, engagée, inspirante... Julie Gayet nous en dit plus sur un projet qui lui tient tout particulièrement à cœur : le Festival Sœurs Jumelles.**

**Vous êtes actrice, productrice et également cofondatrice du Festival Sœurs Jumelles. Quelle est la vocation de cet événement ?**

Le festival a pour ambition de faire cohabiter et dialoguer deux mondes complémentaires, des sœurs jumelles : la musique et les images. Le mot image est expressément choisi car il ne s'agit pas seulement de cinéma. On parle aussi des jeux vidéo, des documentaires, des réseaux sociaux... Ces deux univers sont très proches, ils se parlent beaucoup, mais ils ne se rencontrent pas vraiment. L'objectif était donc de créer du lien direct entre les créateurs d'images et de musiques, à travers des concerts, des rencontres et des débats réunissant les différents acteurs des deux milieux.

**Qu'est-ce qui vous stimule le plus dans ce projet innovant ?**

J'ai la conviction que ce type d'événement manquait, et qu'il peut permettre d'aboutir à des choses extrêmement intéressantes. Beaucoup d'artistes nous accompagnent : l'édition 2022 a notamment accueilli IAM, Jeanne Cherhal, Nolwenn Leroy, Bruno Coulais, Michèle Laroque, Khaled Mouzanar, Alex Baupain... pour ne citer qu'eux. Des figures populaires, des personnalités influentes, mais aussi la présence du grand public, pour partager tous ensemble. Tout l'enjeu est de faire vivre cette transversalité, ce qui n'est pas toujours facile dans nos industries, où chacun a tendance à rester dans son univers.

« **Sœurs Jumelles** » est une référence à la ville du célèbre film de Jacques Demy *Les Demoiselles de Rochefort*, où se déroule le festival. Mais cela semble aussi sonner comme un engagement en faveur des femmes. Était-ce l'une de vos volontés ? C'est vrai, il y a un peu de ça aussi. J'ai d'ailleurs eu envie d'organiser une journée dédiée aux femmes baptisée « Toutes à l'unisson ». Une journée pour la sororité et pour véhiculer une image positive, à une époque où la place des femmes fait encore parfois grincer des dents. Ça a pris du temps, mais, aujourd'hui, les femmes se défendent très bien dans les deux univers musique/image. Il y a d'ailleurs de plus en plus d'initiatives allant dans ce sens : je pense par exemple à « *Women in Games France* », une association créée pour encourager la mixité dans l'industrie du jeu vidéo, ou encore à « *shesaid.so* », un réseau de femmes qui travaillent dans la musique. J'ai eu envie d'aborder la question de l'inclusion à travers des conversations artistiques et des débats, pour travailler autour de l'idée de rôle modèle et mieux comprendre les freins qui peuvent parfois apparaître dès la formation dans certaines branches. Tout ça avec des intervenants de tous horizons (associations, institutions, femmes d'affaires...), et surtout dans la bonne humeur ! Une journée comme une bouffée d'air frais, et pleine de belles perspectives.

La prochaine édition du Festival « **Sœurs Jumelles** » se déroulera du 24 au 28 juin 2023 à Rochefort. Toutes les informations sur [soeursjumelles.com](https://soeursjumelles.com)

**LES HÔTELS DE LA COLLECTION MGALLERY, DES ÉCRINS D'INSPIRATION ARTISTIQUE**

Marcel Proust scellant son œuvre au Grand Hôtel de Cabourg à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, les *street artists* du monde entier laissant leur empreinte à l'Hôtel Molitor Paris dans les années 1990, Christian Lacroix mettant en scène son sens du style pour rénover l'Hôtel Jules César Arles en 2014... de tout temps, les plus grandes figures artistiques ont fréquenté les boutiques-hôtels de la collection MGallery, des territoires d'expression privilégiés où fusent les mots, les sons et les images. Aujourd'hui, les hôtels MGallery continuent de convier des personnalités inspirantes afin de continuer à écrire l'Histoire et leurs histoires.



PHOTO JR

“ En parallèle, et dans le prolongement du Festival Sœurs Jumelles, j'aimerais créer une sorte de “club” des Sœurs Jumelles, et *mettre en scène des conversations musicales* tout au long de l'année dans *l'enceinte des hôtels de la collection MGallery*. Ce sont des lieux *extraordinaires*, des résidences propices aux révélations et aux *prouesses artistiques*. ”

Julie Gayet

## WE ARE STORYTELLERS

CHAPITRE 7

## Les sens du rêve

Les sens s'aiguisent à l'Esquisse Hôtel & Spa Colmar, conçu pour honorer l'ancien résident le plus célèbre de Colmar, le sculpteur Auguste Bartholdi, concepteur de la Statue de la Liberté. En passant dans les couloirs, il est presque possible d'entendre le crayon caresser le papier et les éclats de marbre tomber... Le design urbanistique de l'architecte René-Pierre Ortiz a été volontairement créé pour rendre hommage à cet artiste renommé. Le spa a été créé dans la même veine, en utilisant des surfaces sculpturales, telles que le bois et la pierre, comme pour évoquer une sensation contemporaine tout en laissant quelques marques du passé.

Les sens en éveil aussi à l'Hôtel Carlton, où les codes de l'univers théâtral prédominent. Du rouge profond et intense, des cordons de clés passémentés ici et là inspirés des cordons du rideau de scène... les détails symbolisent ici l'attachement de l'hôtel à son histoire artistique et cinématographique. Peu après son ouverture en 1925, l'hôtel est rapidement devenu le refuge des acteurs et des artistes qui s'installèrent dans ses suites. Aujourd'hui, l'élégance de l'architecture Art déco s'exprime dans les éléments d'origine du bâtiment, tels que les vitraux, l'ascenseur Roux-Combaluzier

ou la cage d'escalier en fer forgé. Ils sont rehaussés par de nombreuses touches modernes qui ajoutent au raffinement du lieu.

Dans la cité phocéenne, au Grand Hôtel Beauvau Marseille Vieux-Port, la douceur du soleil et la mélodie de la mer Méditerranée exaltent la vue, l'ouïe et bien plus encore. Les voyageurs de renom qui ont franchi ses portes en ont d'ailleurs fait l'expérience. De grands artistes comme George Sand, Alfred de Musset, Cocteau, Colette ou Frédéric Chopin ont choisi de séjourner ici pour s'évader et se ressourcer.

À l'Hôtel Le Royal Lyon, les sens se rappellent leurs plus beaux souvenirs. Dans cet établissement d'exception,

l'architecte d'intérieur Pierre-Yves Rochon a conservé une grande partie de son esprit bourgeois, intégrant çà et là des touches cosy : canapés à imprimé floral, bergères Gilles Nouailhac ou papier peint Toile de Jouy, dans une palette de rouge et de bleu résolument française. Dans les salons, une foule de souvenirs personnels vient renforcer l'impression de se retrouver comme chez soi : photos de famille, curiosités telles que la réplique d'une marionnette du XIX<sup>e</sup> siècle, Guignol à tête de bois des Ateliers Cardelli, etc.

“Les sens se rappellent leurs plus beaux souvenirs”

## LES OBJETS ICONIQUES DES BOUTIQUES-HÔTELS MGALLERY



L'Esquisse  
Colmar



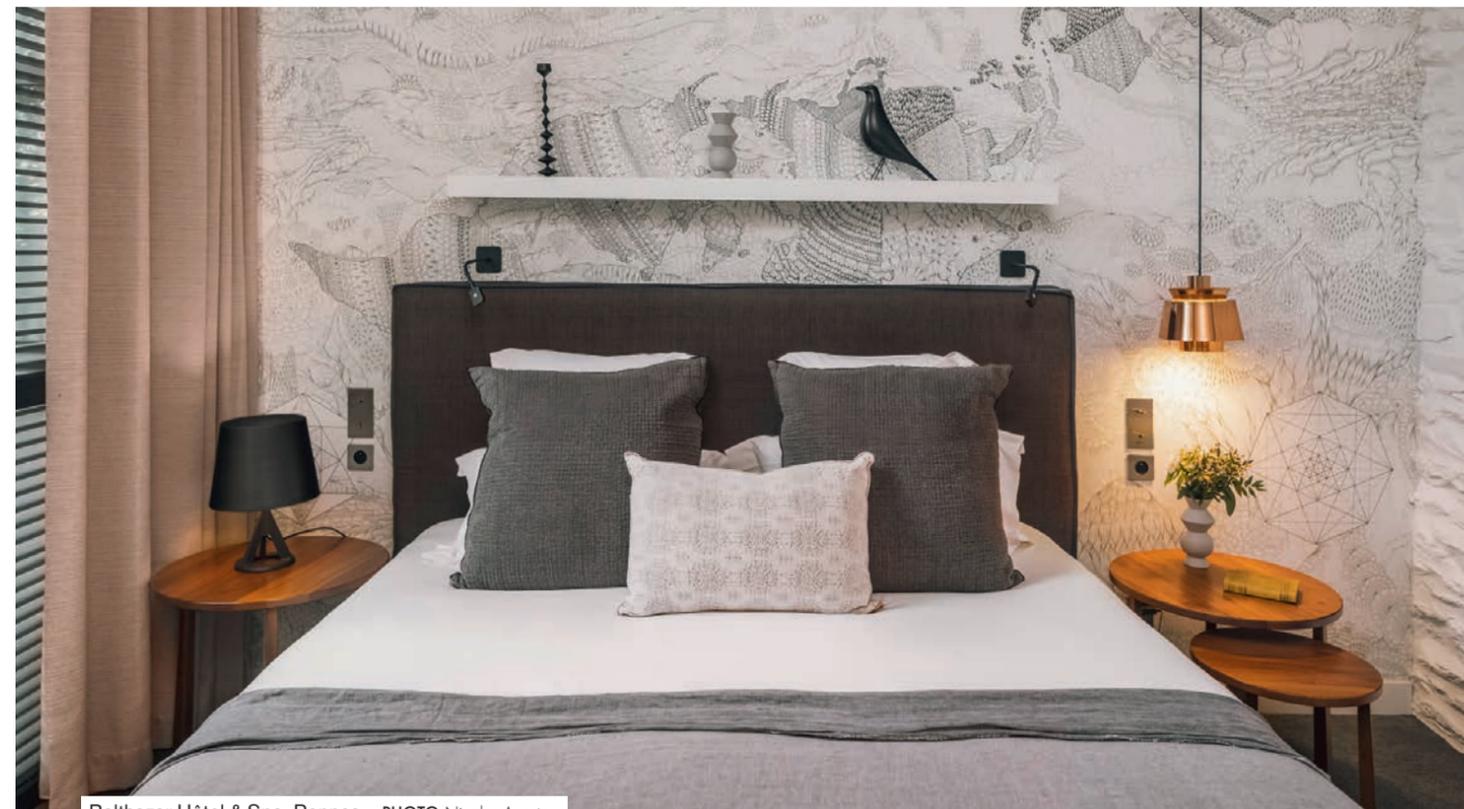
Hôtel Carlton  
Lyon



Grand Hôtel  
Beauvau  
Marseille  
Vieux-Port



Hôtel Le Royal  
Lyon



Balthazar Hôtel & Spa, Rennes PHOTO Nicolas Aneston

ÉLOGE  
du sommeil

Une pause ressourçante, qui revigore le corps et fait naître les rêves : chaque nuit mérite d'être vécue dans les meilleures conditions. Un précepte clé des hôtels MGallery.

## LES BIENFAITS D'UNE NUIT SEREINE

Médecin du sport et du sommeil au centre Hôtel-Dieu Paris, le Dr François Duforez travaille en étroite collaboration avec les établissements MGallery pour optimiser l'environnement des chambres afin d'améliorer la qualité des nuits passées. Car une nuit sereine, c'est une multitude de bienfaits pour l'organisme. Physiologiquement, bien dormir assure une meilleure récupération cellulaire et donc une meilleure régénération du corps de façon générale. Psychologiquement, la mémoire se forme pendant la nuit. Souvenirs et connaissances se fixent lorsque nous dormons, et plus précisément pendant la phase de sommeil lent profond.

Une bonne nuit de sommeil, entre six et neuf heures, c'est aussi une meilleure humeur au réveil, et plus d'habileté à affronter la journée, qui se profile de façon positive. Autant de raisons de prendre soin de son sommeil, en instaurant des rituels qui font du bien au moral comme au corps : une atmosphère apaisante sans bruit et sans lumière désagréables, une température câline, et, bien sûr, une bonne literie.

## DES NUITS MÉMORABLES

Les chambres des établissements MGallery accueillent des décors qui célèbrent le bien-être et la sérénité. Dans ces cocons luxueux, des installations à la hauteur de nos rêves : le fameux matelas *Memorable Bed*, un matelas à mémoire de forme de 25 centimètres d'épaisseur, accompagné d'une couette et d'oreillers au moelleux incomparable. De quoi vivre l'expérience d'une nuit inoubliable, où confort et esthétique sont considérés à valeur égale pour faire l'éloge du bien dormir chaque soir.

Revivez chaque nuit l'expérience MGallery grâce à la literie signature disponible sur la boutique en ligne MGallery [www.mgalleryboutique.com](http://www.mgalleryboutique.com)



PHOTO Jasmine Avner

## INTERVIEW **ENTREtenir** **LA FLAMME**

L'histoire MGallery se raconte aussi à travers une collection de bougies parfumées siglées de chacun de ses hôtels. Rencontre avec Emmanuel Philipe, le nez derrière ces flammes enchantées.

**Chaque hôtel MGallery possède sa fragrance unique, imprégnée sur différents produits, notamment des bougies. Comment parvenez-vous à retranscrire chacun des univers MGallery ?** Chaque hôtel est différent, et on ne retrouve jamais deux fois la même ambiance. Alors je me déplace dans chaque hôtel pour m'imprégner de l'atmosphère qui y règne. Les matériaux utilisés, le type de mobilier... tout ça dégage une odeur qui provoque l'inspiration. Je travaille ensuite pendant plusieurs semaines pour créer une fragrance qui colle vraiment à l'identité du lieu et qui sera ensuite déclinée en bougie mais aussi en diffuseur, brume d'oreiller, lotion pour les mains...



**Emmanuel Philipe**

PHOTO Anca Partouche  
(Ankalab - Neuilly-sur-Seine)

“ Un parfum qui *émeut*, c'est d'abord une réminiscence, une *odeur* que l'on a déjà sentie ”

**Une bougie qui sent bon, et qui fait se sentir bien... Quel est le secret pour créer des bougies qui suscitent des émotions ?**

Le parfum s'inscrit dans la mémoire personnelle de chacune. Nous ressentons tous et toutes les fragrances d'un parfum de façon différente. Un parfum qui émeut, c'est d'abord une réminiscence, une odeur que l'on a déjà sentie. Dès notre naissance, nous retenons d'abord l'odeur de notre mère, puis, au fil des années, celle de l'herbe, des gâteaux, du papier, de l'encre... Il suffit alors de « re-sentir » une odeur pour être de nouveau submergée par l'émotion qui lui est liée, et que nous lui associons.

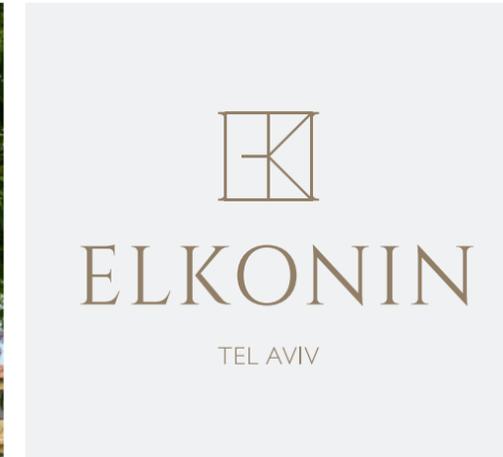
**Une bougie, c'est aussi un doux souvenir que l'on rapporte de son séjour... Une façon de prolonger l'évasion et le bien-être au quotidien ?**

Oui, car l'odeur de ladite bougie ravive dans notre esprit le souvenir unique et agréable de ce séjour qui a marqué notre vie. Cela peut être des notes florales évoquant une promenade à Bali dans un jardin tropical – de frangipaniers d'orchidées – ou des fragrances d'agrumes et de jasmin rappelant la Sicile. Les bougies parfumées éveillent les sens en créant une ambiance enveloppante, capiteuse, qui permet de déconnecter.

Commander votre bougie sur  
[mgalleryboutique.com/fr](http://mgalleryboutique.com/fr)



Au cœur de la vieille ville de Tel Aviv, l'hôtel Elkonin offre une nouvelle vie au premier hôtel de la métropole israélienne créé en 1913, en y insufflant de la modernité et un incomparable art de recevoir.



Dans le pittoresque quartier de Neve Tsedek, ce boutique-hôtel accueille *L'Époque*, le premier restaurant sous l'enseigne du groupe Robuchon en Israël, un rooftop offrant une vue à couper le souffle sur la ville et ses environs, ainsi qu'un Spa by Clarins dont c'est également une grande première dans le pays. À Tel Aviv, ville ouverte sur la Méditerranée et promesse de voyage, l'Elkonin devient une escale rêvée.

Pour en savoir plus et réserver votre séjour, rendez-vous sur [mgallery.com](http://mgallery.com)

Lilienblum St 9, Tel Aviv-Yafo, 6513113, Israël - H9674-gm@accor.com

**MGALLERY. STORIES THAT STAY\***

\*MGALLERY, ENTREZ DANS NOS HISTOIRES.





## Plus que des hôtels, des histoires mémorables



Hôtel Molitor  
Paris



Hôtel Cour du Corbeau  
Strasbourg



Hôtel Carlton  
Lyon



Les Cures Marines Hôtel & Spa  
Trouville-sur-Mer



La Cour des Consuls Hôtel & Spa  
Toulouse



Hôtel Croisette Beach  
Cannes

Nos hôtels ne sont pas simplement des adresses, ce sont aussi des histoires. Des récits uniques qui méritent d'être vécus et racontés. Façonné par la culture locale et l'esprit des lieux, chacun de nos hôtels est représenté par un objet iconique.

**Pour en savoir plus et réserver votre séjour, rendez-vous sur [mgallery.com](https://mgallery.com)**

# MGALLERY. STORIES THAT STAY\*

\*MGALLERY, ENTREZ DANS NOS HISTOIRES.

