

## MONTPELLIER : BELLES IDÉES À LA PELLE

Dix balades en ville et dans la région pour partir à la rencontre de la nature, du vin, des étoiles.

ANNE-ISABELLE SIX

### SUR LE WEB

Avant de se lancer sur les chemins de l'Hérault, un petit tour sur [guidesdumidi.com](http://guidesdumidi.com) est bienvenu. Réalisé par le « Midi Libre », ce site permet de découvrir le département en images. Une autre visite s'impose sur le site du comité départemental du tourisme ([www.herault-tourisme.com](http://www.herault-tourisme.com)). Pour voyager dans le temps, cliquez sur un blog rigolo autour de cartes postales anciennes sur l'histoire et le patrimoine de l'Hérault : <http://cpa34.midiblogs.com>. Puis suivez le guide sur <http://eldorad-oc.midiblogs.com> à la découverte des « pépites touristiques du vaste pays d'Oc ».

### Se chouchouter au spa

**Pour qui ?** Celles qui veulent retrouver l'ambiance de Bali.  
**Où ?** Au spa Esprit d'ailleurs à Baillargues, aux portes de Montpellier, dans un vieux mas dédié à la détente et à la relaxation.  
**L'idée ?** S'offrir une journée dans un havre de paix pour s'occuper de soi et faire un voyage sensoriel des plus exotiques. Formules spa à la demi-journée ou à la journée avec des massages dans une salle recouverte de sable blanc, des bains relaxants aux huiles essentielles, un superbe hammam à la décoration contemporaine, un jacuzzi, un cours de « do in » (gymnastique japonaise, histoire de retrouver la sérénité et l'énergie). Si en plus on ajoute quelques petites touches des produits des Cinq mondes, en quelques heures, on est vraiment transporté... ailleurs.  
**Le petit plus :** un parc de 2 000 m<sup>2</sup> ombragé et sauvage, une piscine avec son solarium privé.  
**Esprit d'ailleurs.** 40, rue de Colombiers, Baillargues 34. Tél. : 04 67 52 92 27. [www.espriddailleurs.fr](http://www.espriddailleurs.fr)  
 Du lundi au samedi, de 10h à 19h.



Esprit d'ailleurs

### Prendre l'apéro les pieds dans l'eau

**Pour qui ?** Celles qui aiment l'ambiance Ibiza mais sans ses excès.  
**Où ?** Sur les paillotes de plages du littoral de Montpellier.  
**L'idée ?** Découvrir la « Montpellier way of life », prendre l'apéro puis dîner en appréciant le coucher de soleil au bord de l'eau. Soyez souriante, bronzée à point, un chouïa provocante tout en restant élégante. Mais oui, c'est possible !  
**Recommandés :** l'Effet-mer, sympa, tout en teck, raffiné et dépayçant ou le Côté plage, plus branché et tendance.  
**L'Effet-mer.** ZAC Grand-Travers, La Grande-Motte 34. Tél. : 04 67 56 02 14.  
**Le Côté plage.** Avenue Maréchal-de-Latre-de-Tassigny, La Grande-Motte 34. Tél. : 04 67 12 13 69.

### Cuisiner comme un chef

**Pour qui ?** Celles qui veulent épater leurs convives.  
**Où ?** A l'atelier de cuisine du Jardin des sens, à Montpellier.

**L'idée ?** Se plonger dans les coulisses du deux étoiles des jumeaux Pourcel. Comprendre l'état d'esprit de leur cuisine méditerranéenne. S'imprégner de leurs méthodes de travail et piquer certaines astuces que l'on pourra reproduire chez nous. Cet atelier de cuisine très court est souvent complet. Mieux vaut s'inscrire longtemps à l'avance.



Les frères Pourcel

**Le Jardin des sens.** 36 bis, avenue Saint-Lazare, Montpellier 34. Tél. : 04 67 79 07 68. [www.jardin-des-sens.com](http://www.jardin-des-sens.com)  
 Lundi, mardi, mercredi de 16h à 18h, jeudi et vendredi de 15h à 18h.  
**Ou encore :** Si vous adorez les sushis, précipitez-vous aux cours du Sushi bar. Si vous êtes curieuse de voir une chef à l'œuvre mijotant une cuisine méditerranéenne simple et inventive, allez plutôt au cours de Valérie, au Pastis à Montpellier. **Sushi bar.** 20, rue Bernard-Délicieux, Montpellier 34. Tél. : 04 99 77 06 06. **Le Pastis.** 3, rue Terral, Montpellier 34. Tél. : 04 67 66 37 26.

SUITE PAC