

Un certain art de vivre *A certain "art de vivre"*

Santé, bien-être et ressourcement *Health, well-being, recharging the batteries*

Respirer à pleins poumons

Les Alpes de Haute-Provence sont réputées pour les vertus de leur climat et de leurs eaux. Les Romains prenaient déjà les eaux à Gréoux ; puis la princesse Borghèse se plongeait avec délices dans ces eaux naturellement chaudes. Aujourd'hui, Gréoux-les-Bains est une magnifique station thermale recommandée pour le traitement des rhumatismes, des affections ORL et qui propose aussi toutes sortes de loisirs ou encore des séjours de remise en forme.

Sur le plateau de Valensole, en été, les lavandes sublimées par le soleil offrent en permanence un bain de bien-être ; leur huile essentielle a des vertus bienfaisantes. Suspendu entre terre et ciel, ce plateau est la quintessence de ce qu'offre le pays du Verdon en matière de luminosité, de soleil, de tranquillité. Sous un des ciels les plus purs d'Europe, loin de toute pollution, dans de vastes espaces naturels, les bienfaits de la nature se dégustent toute l'année. A Esparron-de-Verdon, un sentier botanique les fait découvrir avec sensibilité.

Au bord des lacs d'Esparron et de Sainte-Croix, appelés "les lacs de soleil", pour qui sait marcher ou ramer, des criques solitaires offrent encore des havres de tranquillité. Simplement plonger son regard dans



Massage aux Thermes de Gréoux-les-Bains
Massage in the thermal baths

les 2 000 hectares turquoise du lac de Sainte-Croix est en soi une cure relaxante de beauté. En été, l'eau pure de ces lacs de retenue, soigneusement préservés de pollution, constitue un bain de jeunesse. Enfin, pas de ressourcement sans un art de vivre qui réintègre une nourriture saine et la convivialité ; sur les marchés regorgent légumes, fruits frais cultivés au soleil, herbes aromatiques, huiles essentielles... Au contact du rythme calme et harmonieux des habitants et des saisons, chacun prend le temps de bien manger, de faire la sieste, de flâner, de parler, de jouer à la pétanque, de se détendre.



Credit photo : Massage J.Dorbergh
Chaîne Thermale du soleil-Thermes de Gréoux-les-Bains.





Take a deep breath

The Alpes de Haute Provence are renowned for the virtues of their climate and their waters. In Roman times people already came to take the waters in Gréoux; then Princess Borghèse enjoyed diving into this naturally warm water.

Nowadays, Gréoux-les-Bains is a magnificent spa resort recommended for treating rheumatism, ENT disorders, and proposing all sorts of leisure, health and fitness activities.

On the Valensole plateau, in the summer, the sun-sublimed lavender is a permanent source of well-being; its essential oil has many beneficial virtues. Half-way between earth and sky, this plateau is the very quintessence of everything the Verdon Area has to offer; light, sun and tranquillity.

Beneath one of the purest skies in the world, far from sources of pollution, in vast natural expanses, nature's gifts can be enjoyed all year round.

In Esparron-de-Verdon, a botanical trail has been opened to help visitors discover and learn more about them. On the banks of the Esparron and Saint-Croix lakes, known as the "sun lakes", for anyone who enjoys walking or rowing, secluded creeks offer havens of tranquillity. Just gazing at the 2,000 hectares of turquoise blue water of the lake of Sainte-Croix is a relaxing beauty treatment in itself. In the summer, the pure water of the reservoirs, jealously protected from

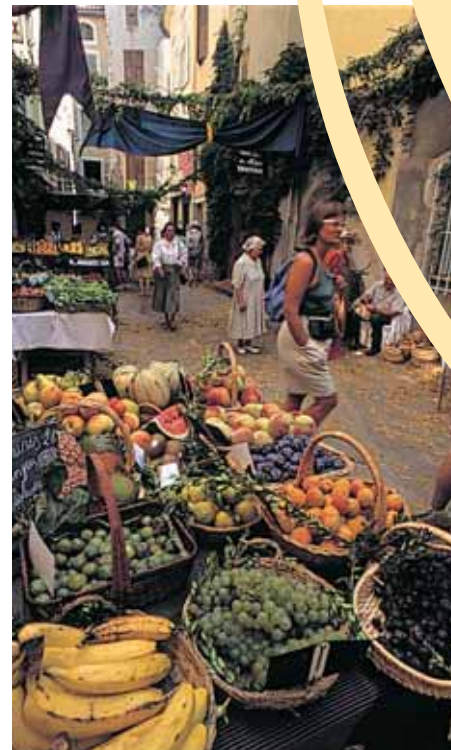


Lavande sur le plateau de Valensole
Lavender on the Valensole plateau

Promenade de santé à vélo
Health trail by bike

pollution, provides a rejuvenation bath. Finally, there can be no recharging of the batteries without an "art de vivre" including healthy food and conviviality; the markets are overflowing with fresh fruit and vegetables grown in the sun, aromatic herbs and essential oils...

Adapting to the calm and harmonious pace of the inhabitants and the seasons, take time to eat well, sleep well, siesta well, relax, chat, and play "pétanque" like the locals.



Marché médiéval à Entrevaux
Medieval market in Entrevaux



Fontaine le Clos à Valensole
Fountain in Valensole