

WEEK-END BIEN-ÊTRE EN AUVERGNE | MONT-DORE & LA BOURBOULE

par Bestjobersblog | 17 Oct 2020 | AUVERGNE RHONE ALPES, FRANCE, SPA & THERMALISME, WEEK-END BIEN ETRE | 22 commentaires



Troisième épisode de notre série [Échappée Bien Être au fil des saisons en Auvergne Rhône-Alpes](#). Après la découverte d'[Aix les Bains en été](#), de [Saint Gervais Mont Blanc](#) en hiver, nous sommes maintenant au cœur de l'Auvergne, dans le massif du Sancy pour un week end spa sous les couleurs de l'automne et le signe du cocooning à deux. Pourtant proche de Lyon (2h30 en voiture), c'est réellement notre première fois en Auvergne mais après **3 jours passés au Mont Dore et à la Bourboule**, nous avons comme la certitude que cela ne sera pas notre dernier week end ! Nous sommes tombés sous le charme des paysages du Sancy, dont les reliefs doux, les lacs et les couleurs, nous ont rappelés les terres écossaises. Dans cet article de blog, nous vous avons concocté un programme parfait pour vous recentrer au changement de saison, prendre soin de vous et accepter de laisser partir l'été. Un week end en Auvergne pour célébrer les plaisirs de l'automne. Un nid douillet avec cheminée, une balade en forêt arborant ses plus belles couleurs, randonnée sur les crêtes parées d'un manteau d'or, un bain d'eaux thermales chaudes aux vertus thérapeutiques. Il est l'heure de vous faire du bien, d'oublier vos soucis et on a tout ce qu'il vous faut !

DÉTENTE & NATURE EN AUTOMNE AU MONT-DORE, AUVERGNE



[Toutes les adresses, infos et coordonnées en fin d'article](#)

VENDREDI / Arrivée dans le massif du Sancy & activité zen

Le Buron de la Tâche pour un week-end en Auvergne



C'est en fin de journée que nous arrivons au buron de la Tâche, notre joli gîte pour ce court séjour. Commençons par le commencement, un buron, pour les non initiés, est le nom donné en Auvergne aux habitations d'altitude exploitées en été par les bergers sur les zones de pâturages. Tout en pierre, avec un toit couvert de lauze ou d'ardoises, les burons ont du caractère et appartiennent au patrimoine bâti de cette région.

Lorsque nous découvrons pour la première fois le nôtre, à la fin d'un chemin en gravier et d'une impasse, nous sommes époustoufflés par son emplacement. Il est là en pleine nature avec une vue superbe et dégagée sur la forêt et la vallée. De l'extérieur, nous sommes conquis, l'intérieur ne nous laisse pas en reste. La déco montagne,

avec beaucoup de bois et la cheminée nous mettent en joie. Nous allons être très bien dans ce cocon, peu importe qu'il pleuve, vente ou neige !



La sono thérapie pour un voyage de l'esprit

Pour relâcher la pression et se mettre en mode zen sans plus tarder, nous accueillons Camille au buron, venue avec ses nombreux bols chantant tibétains. Elle déballe ses accessoires, bols, tambours, gong, elle a plus d'un tour dans son sac ! En quelques minutes, le salon du buron est converti en espace de relaxation. La séance de sono-thérapie peut commencer.

Quelques respirations guidées plus tard, allongés et les yeux fermés, Camille nous fait voyager aux sons et vibrations de ses instruments. Bruits de la pluie, de l'océan, mélodie douces et plus intenses, notre inconscient part en exploration. Une expérience surprenante, agréable et qui transporte ! Notre esprit se sent apaisé et la nuit qui en suivra sera douce et réparatrice.





SAMEDI / Spa thermal et balade en forêt

Marche consciente avec Justine pour se connecter à la nature



Parce que nous courons toute la journée, toujours et partout même lors d'une balade en forêt, nous retrouvons ce matin, Justine, prof de yoga, coach de vie et adepte de la marche en ressenti. Pour profiter de cette marche pas comme les autres, elle nous invite à ralentir la cadence, à prendre pleinement conscience de

l'environnement naturel dans lequel nous nous trouvons ce matin, au Sylvatorium au salon du Capucin. Une belle forêt sur les hauteurs du Mont Dore qui invite à la reconnexion à la nature. Un parcours y a été d'ailleurs récemment aménagé avec un concept insolite de spas forestiers, à savoir des baignoires en bois (sans eau) mais au coeur des bois pour se reconnecter à soi et aux éléments.

Justine nous guide et nous propose des exercices de méditation et lâcher prise. Elle nous ouvre l'oeil sur des choses qu'habituellement nous ne voyons pas car trop pressés dans notre quotidien. Son approche est tout d'abord un peu déboussolante mais permet de prendre conscience. Une sortie nature agréable qui nous a fait beaucoup de bien, malgré une météo peu clémente. On vous recommande!



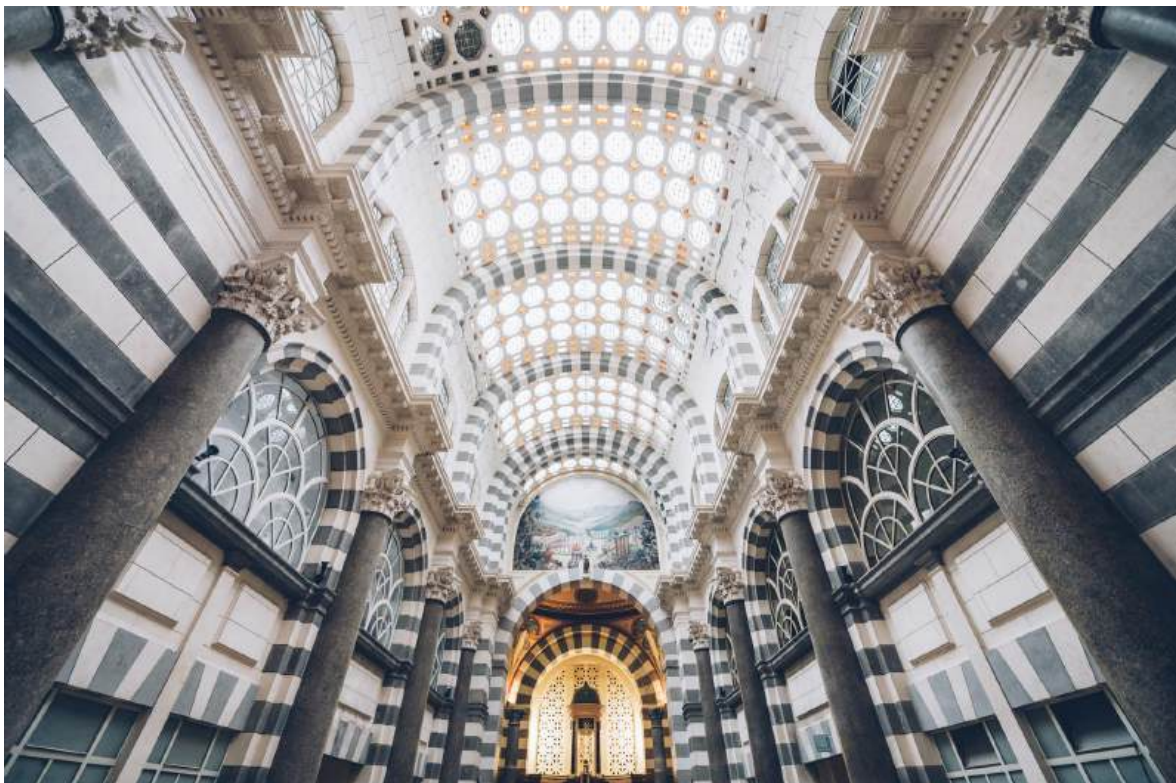
Pause bien être aux thermes

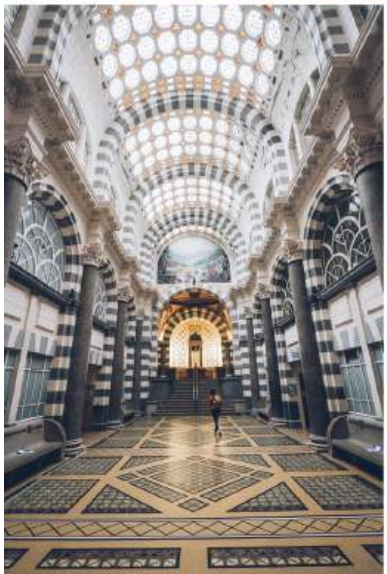
Thermes du Mont-Dore



S'offrir une parenthèse détente sous le signe du thermalisme, voici le moment que j'attends toujours avec impatience lors de [nos échappées bien être](#). Pour ce troisième volet, nous découvrons tout d'abord les thermes du Mont Dore. Bâti il y a plus de 200 ans, sur un site bien connu des Romains en leur temps, **l'établissement thermal du Mont Dore est une merveille d'architecture classée aux Monuments Historiques**. D'apparence plutôt austère avec sa façade en pierre volcanique (de Volvic), c'est en visitant de l'intérieur que l'on prend pleinement conscience de sa beauté. Escaliers napoléoniens, verrière à la Eiffel, plafond Renaissance, fresques, peintures, dômes, colonnes de marbre et coupoles, trésors byzantins, romains et Art Déco, on ne s'attend pas à trouver telle pépite ici ! Certainement parmi les plus beaux thermes du pays ! Si nous avons prévu d'effectuer nos soins thermaux ici dans le spa du Mont Dore, nous n'en verrons finalement que les murs lors d'une visite guidée. En effet, le Covid 19 a en a voulu autrement et dans le cadre de la crise sanitaire, seuls les curistes y sont actuellement autorisés à suivre des soins (on reviendra!!).

Attention les visites sont généralement du lundi au vendredi (plus d'infos dans la box ci-dessous), mais d'ici quelques temps on espère que la situation sanitaire vous permettra de pouvoir ré-accéder aux soins pour tous (ce qui vous permettra de les visiter en même temps).





Grands Thermes de la Bourboule



Nous partons donc pour le reste de l'après midi aux **Grands Thermes de la Bourboule**, à quelques minutes en voiture. L'établissement est très renommé dans le monde du thermalisme, car la source Perrière qui y est exploitée, est particulièrement chargée en oligo éléments tels que le Magnésium, le Lithium, le Bore ou encore le Fluor. Puisée à 87m et à 58°C à l'émergence, on la qualifie d'eau médicament pour sa composition bicarbonatée, chlorurée sodique et arsenicale. L'eau thermale de la Bourboule a pour effet de stimuler l'immunité de l'organisme et de réduire l'inflammation des tissus, c'est un haut lieu de cures pour les voies respiratoires (traitement de l'asthme notamment) et les problèmes de peau (eczéma, psoriasis entre autres) chez les enfants et les adultes. Pour notre part, nous testons leur espace balnéothérapie avec un parcours de douches et bains bouillonnants pour terminer en beauté avec **leur soin signature d'exception, le massage « Puissance de la Source »**. Soixante quinze minutes de bonheur pour ce soin élaboré par David Grand, plusieurs fois lauréat du concours des meilleures Mains de France. Un soin énergétique pour lequel des « gu sha » (pierres de quartz rose polies) sont utilisées pour réactiver des points stratégiques de circulation dans le corps, ainsi qu'une technique de chaud/froid avec du feu, oui oui votre dos va prendre feu, mais sans risques bien sûr, très original!

Un soin surprenant qui m'a laissée profondément détendue. Si un massage est en général un moment agréable, celui-ci va au delà je dois dire. Rarement j'ai été aussi bien pris en charge et écoutée pour un soin personnalisé. Les huiles utilisées sont bio et fabriquées spécifiquement pour les Grands Thermes. En résumé, une belle parenthèse pour moi.

Avant de quitter les thermes, nous terminons par une visite plutôt insolite. Son directeur nous emmène dans les sous-sols de l'établissement thermal et nous découvrons un vrai labyrinthe et dédales de tuyaux. Nous accédons aux coulisses des thermes avec les canalisations entièrement en inox et système de refroidissement de l'eau thermale (puisée à 58°C). Le technicien en charge nous explique également les procédures de désinfection thermique mise en place de manière hebdomadaire pour garantir une qualité irréprochable de l'eau thermale à chaque poste de soins. Un site toujours sous surveillance, je n'imaginais pas les dessous lorsque je prenais ma douche à affusion !



Thermes du Mont Dore:

Visite guidée possible des Thermes uniquement à 14h30 du lundi au vendredi et sur réservation auprès des Thermes directement. La visite coûte 4€ par personne, elle est limitée à 20 personnes. Un petit regret qu'elle ne mise pas plus sur l'histoire et l'architecture du bâtiment plutôt que sur les cures et traitements proposés.

Attention, les thermes ouvrent en saison d'avril à novembre, vérifiez chaque année les dates précises avant votre séjour.

Grands Thermes de la Bourboule:

Soin au spa: Au delà du soin signature à 129€ les 75min, les Grands Thermes proposent une carte plutôt exotique de massages pour une belle invitation au voyage (rite holistique au bambou, créole aux coquillages chauds, offrande détox à l'Indonésienne etc)

Attention, les thermes ouvrent en saison de février à novembre, vérifiez chaque année les dates précises avant votre séjour.

Plus d'infos et réservation: www.grandsthermes-bourboule.com

Nb: les Grands Thermes de la Bourboule ne disposent pas d'une piscine thermale, comme c'est en générale le cas. On profite de l'eau thermale par les douches et bain bouillonnant individuel.

La Bourboule

Pour finir la journée, nous tenterons sous la pluie une balade dans les rue de la Bourboule et au **parc Fenestre**, très apprécié par les habitants et visiteurs avec ses arbres géants, ses jeux pour enfants. Mais au final nous n'avions qu'une envie, rentrer à notre buron pour une soirée au coin du feu !



DIMANCHE / Randonnées et spécialités locales

Un bol d'air frais en randonnée dans le massif du Sancy

S'il y a bien quelque chose que nous avons apprécié au Mont Dore, c'est la multitude de randonnées possibles ! Le balisage est excellent, les parcours sont accessibles et sans trop de difficultés, on peut vraiment en prendre plein la vue même lors de balades relativement courtes (1 ou 2h). Panoramas, cascades, géologie exceptionnelle, on ne savait où donner de la tête mais notre temps était compté. D'ailleurs, nous avons regretté à plusieurs reprises de ne pas avoir prévu une semaine entière dans le massif du Sancy...

Amateurs de chutes d'eaux, nous ne pouvions pas partir sans monter à la Grande Cascade, accessible à pied depuis le centre du Mont Dore (on la voit depuis le centre ville). Le sentier grimpe assez fort mais le spectacle en vaut la chandelle comme on dit ! Echauffés, nous poursuivons les réjouissances en continuant le sentier direction le Col de la Croix Saint Robert. L'ambiance est toute particulière, avec les sommets enneigés et enveloppés d'un manteau de brume. Ils resteront à couvert, un message que nous interpréterons comme une invitation à revenir pour les découvrir dans toute leur splendeur ! La randonnée n'en reste pas moins magnifique. L'automne nous offre ces couleurs flamboyantes dont on ne se lasse pas.

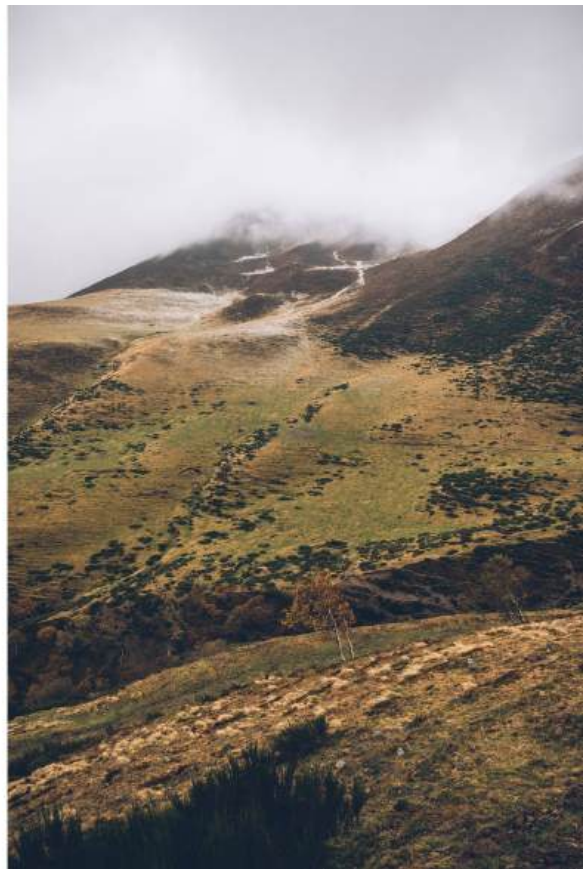


La Grande Cascade, Mont Dore



Goûter les spécialités locales auvergnates

Parce que le froid s'est invité sur les hauteurs, nous décidons de succomber aux plaisirs du fromage en s'offrant une bonne truffade à midi ! C'est LE plat traditionnel auvergnat dont tout le monde vous parlera sur place et que vous trouverez à peu près dans tous les restaurants du coin. Mais qu'est-ce que c'est ? Pas de truffe dans la truffade, c'est en fait, un mélange de pommes de terre rissolées et de tome fraîche, servi avec du jambon de pays et une belle salade verte. (Truffade vient du nom donné à la pomme de terre en occitan auvergnat: trufa ou truffla). Autant dire qu'après une matinée de marche, cela sera un vrai bonheur, tout en sachant s'arrêter à temps car les rations sont généreuses en Auvergne ! Pour notre truffade, nous avons une table réservée au **Buron de la Croix Saint Morand**, à 1400m d'altitude. Le décor est dantesque sous un brouillard épais. Nous ne pourrions qu'imaginer le Puy de la Tâche devant nous. Nous nous faisons une raison et cela ne nous empêche pas de profiter d'un bon repas dans une ambiance conviviale de montagne.



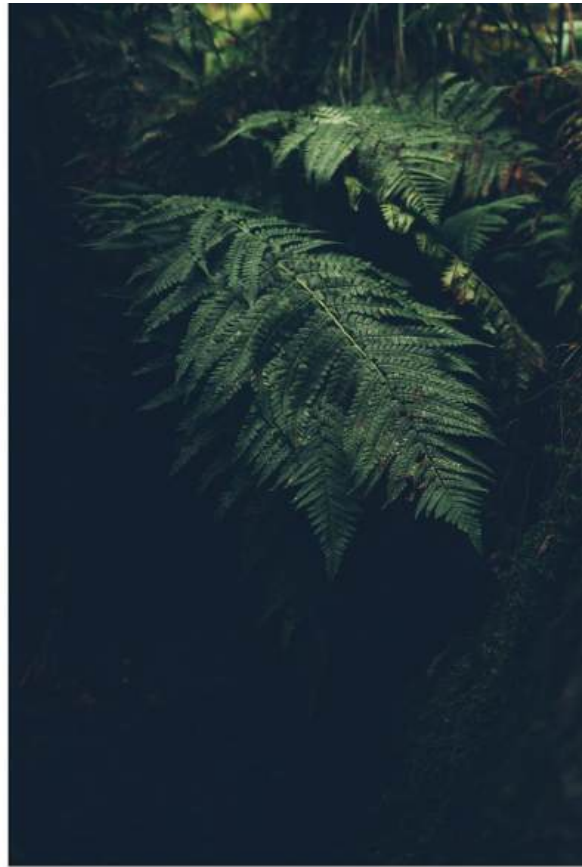
Lac de Guéry et alentours avant de prendre le chemin du retour

Nombreux sont les lieux que nous aurions aimé explorer à pied dans le **parc naturel régional des Volcans d'Auvergne** (vallée de Chaudesfour, banne d'Ordanche, Puy de Sancy et panorama sur la chaîne des Puys, lac Chambon et château de Murol) mais il faut se rendre à l'évidence, la météo ne nous a pas laissés beaucoup de répit, nous reviendrons !

Sur notre route, nous découvrons le lac de Guéry et partons voir sa jolie petite cascade. A coté, c'est le point de vue sur les roches Tuillière et Sanadoire qui nous laissera sans voix, tout comme le petit lac sauvage de Servières, paradis des pêcheurs !



Le Lac de Servières



Cascade de Guéry



Le Lac de Servières



Les roches Tuillière et Sanadoire depuis de parking du col de Guéry

En seulement un week-end, l'Auvergne nous a conquis par ses paysages et son ambiance uniques. Nous y avons apprécié la sérénité qu'il y règne et même si le climat peut y être rude, c'est exactement ce dont nous avons besoin pour ce week end cocooning automnal. Prendre le temps de faire une pause pour accepter le changement de saison et de rythme. Se réfugier dans un petit chalet de montagne en amoureux, boire un thé au coin de la cheminée, se balader en forêt aux 1001 teintes flamboyantes et se laisser dorloter aux thermes. Nous savons que nous reviendrons pour randonner sur les crêtes du Sancy et en prendre plein la vue.



INFOS PRATIQUES ET ADRESSES | LE MONT DORE – LA BOURBOULE

• Où dormir dans le massif du Sancy?

On vous recommande de louer le Buron de la Tâche (à coté du Puy de la Tâche), un petit gîte cosy dans un cadre nature privilégié. À partir de 2 nuits (comptez 200€/250€ en basse saison pour les 2 nuits), il se loue sinon à la semaine à partir de 500€.

Plus d'infos et réservations: gitedelatache-sancy.com Il est plutôt fortement demandé, alors pensez à réserver en avance!

▬ D'autres hébergements disponibles au Mont Dore pour votre séjour ou à la Bourboule

• Où manger au Mont Dore? Nos adresses

Nous avons testé :

- **Le 1050** au centre de la station: une auberge au cadre rustique mais au décor montagnard plutôt raffiné.
- Boire un bon thé, manger une soupe, ou faire un peu de shopping gourmand chez **Monsieur Aurélien**, une épicerie fine et salon de thé à ne pas manquer au Mont Dore. Raffiné et cosy où l'on n'y trouvera que de bonnes choses sucrées et salées.



- **Le Buron de la Croix Saint Morand:** à 10 min du centre sur les hauteurs. Ils ont également une jolie chambre d'hôtes.

Nous aurions aimé tester:

- **L'Auberge du lac de Guéry**, avec une situation exceptionnelle au bord de lac, il paraît que tout y est bien ! On peut aussi y dormir.

• Où manger à la Bourboule ? Nos adresses

Nous avons testé :

- **Le Comptoir de Cyrano** au centre ville, en face des Grands Thermes. Une très belle déco belle époque qui fait voyager dans le passé et à travers le monde. On s'y sent bien et les plats sont bons! A faire.

• Que faire et que voir au Mont Dore, la Bourboule et le massif du Sancy? En résumé

RANDONNER: Les sentiers sont nombreux, accessibles et vous aurez le choix en fonction de votre niveau et envie: Puy de la Tache, Puy de Sancy, Lac de Guery, Banne d'Ordanche, Grande Cascade et Col de la Croix Saint Robert, Les Roches Tuillière et Sanadoire pour n'en citer que quelques uns. Plus d'infos par [ici](#).

LACS: Servières, Guéry, Chambon: les lacs sont tous plus beaux les uns que les autres

THERMALISME: L'espace SPA bien être des thermes du Mont Dore ou des Grands Thermes de la Bourboule pour se faire chouchouter et profiter des vertus thérapeutiques de l'eau thermale. Plus d'infos sur les stations thermales d'Auvergne sur www.villesdeaux.com

LE FROMAGE: L'Auvergne est un terroir de bons fromages avec 5 AOP enregistrées (Cantal, Salers, Fourme d'Ambert, Bleu d'Auvergne et Saint Nectaire). Nous avons eu la chance de pouvoir visiter les caves naturelles creusées dans la roche volcanique à la main il y a plusieurs siècles. C'est à **Beaune le Froid**, fief du Saint Nectaire que ça se passe. A défaut de pouvoir pénétrer à l'intérieur des caves naturelles (accès limité pour des raisons d'hygiène), vous pouvez assister à la fabrication du fromage les matins vers 9h30 directement chez les producteurs, comme au **GAEC de la Route des Caves à la Ferme Roux**, ouvert tous les jours.



ACTIVITE ZEN:

- Thérapie sonore avec [@CamilleVisage](https://www.instagram.com/CamilleVisage) (Camille organise également des [Retraites Slow](#) pour les femmes en France dans de chouettes lieux)
- Yoga & méditation & marche consciente avec Justine Deléglise [@justinecoachdeveyoga](https://www.instagram.com/justinecoachdeveyoga)



Les roches Tuillière et Sanadoire depuis de parking du col de Guéry

Qui a déjà visité le Mont Dore et la Bourboule?

N'hésitez pas à aimer, partager et commenter cet article 😊 et à nous indiquer vos adresses en commentaire, pour une prochaine fois. Votre partage d'expérience peut servir aux autres lecteurs également 😊

N'oubliez pas d'épingler l'article sur Pinterest pour le retrouver plus facilement et n'hésitez pas à vous abonner à notre [compte Bestjobers](#) 😊



Cet article est le troisième épisode de notre projet *Echappées Bien Etre* en collaboration avec [Auvergne Rhône-Alpes Tourisme](#). Nous vous concoctons des week end bien être clef en main dans notre belle région. On remercie également l'équipe de l'Office du Tourisme du [Massif du Sancy](#) pour leur accueil.

A très bientôt pour d'autres aventures,

Elisa & Max