

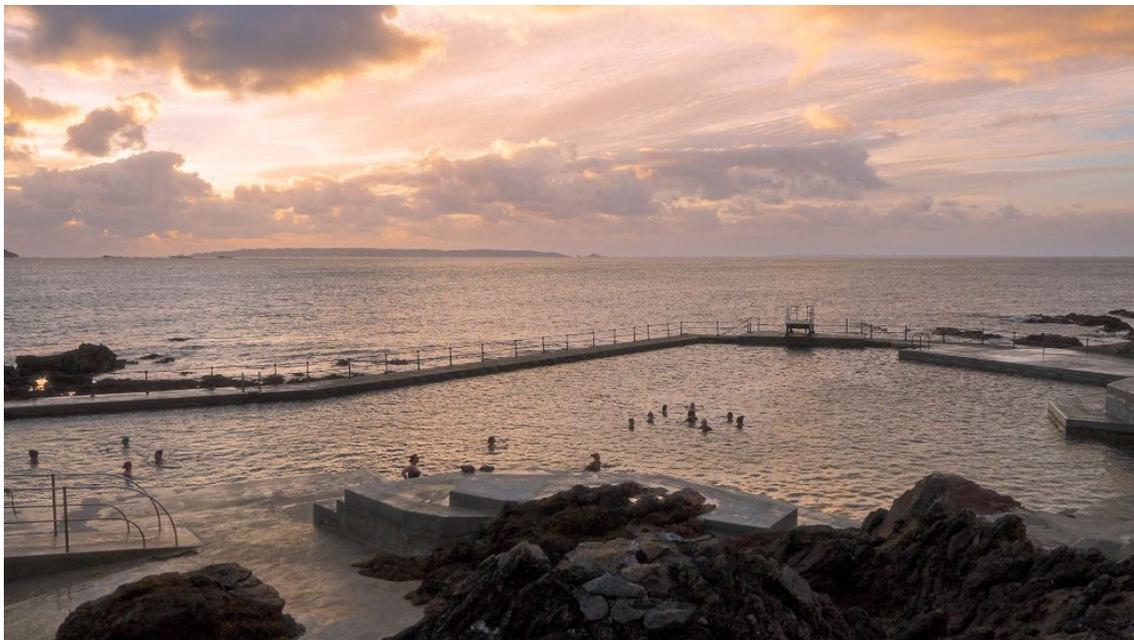
## Guernesey, une parenthèse bien-être à savourer hors saison

À quelques heures de la France, Guernesey et ses îles voisines – Herm, Sercq, Aurigny et Lihou – se découvrent dans une atmosphère apaisée lorsque l'été s'éloigne. L'air se rafraîchit, la lumière se nuance et les paysages se dévoilent autrement. Entre embruns marins, sentiers paisibles et savoir-faire locaux, l'archipel invite à ralentir le pas pour se reconnecter à l'essentiel.

### Se détendre dans un bain de chaleur face à l'océan

En hiver comme à l'automne, les rivages de Guernesey offrent bien plus qu'un simple paysage marin : ils deviennent le théâtre d'expériences où le corps et l'esprit se réchauffent au contact des éléments. Deux saunas en plein air viennent ponctuer cette découverte, chacun proposant une approche singulière du bien-être face à la mer.

À La Vallette, le **Hot Haus** joue sur le contraste saisissant entre la chaleur enveloppante du sauna et la fraîcheur vivifiante d'une immersion dans l'eau salée. Niché à quelques pas des bassins de baignade d'eau de mer, il ouvre une vue dégagée sur Havelet Bay, avec en toile de fond Herm et Sercq. Fréquentées autrefois par Victor Hugo, qui y nageait quotidiennement, et par Renoir, les **piscines d'eau de mer de La Vallette** fraîchement rénovées, prolongent l'expérience.



Sur la côte ouest, le **Rock Box Sauna** se fond dans un décor sauvage. Installé dans une ancienne remorque équestre réaménagée avec soin et chauffée au bois, il offre un refuge intime face à un horizon qui semble infini.

## Découvrir les lumières d'automne et de magnifiques ciels étoilés



En basse saison, la lumière de Guernesey s'adoucit et enveloppe le paysage d'une clarté dorée. Les criques se parent de reflets changeants, les baies s'embrasent au coucher du soleil et l'horizon se fond dans les teintes pastel du soir. **Cobo Bay**, avec son sable blond et ses eaux cristallines, devient un décor privilégié pour admirer ces instants suspendus.

Plus au sud, **Moulin Huet Bay** dévoile ses eaux turquoise au pied de falaises abruptes. Préservé et presque hors du temps, ce site inspira à Renoir quinze toiles prestigieuses. Aujourd'hui, la **Renoir Walk**, un parcours balisé, invite à marcher dans les pas du peintre, en suivant une série de cadres installés aux points de vue exacts où il posa son chevalet, offrant ainsi une immersion dans son regard d'artiste.

À Sercq, classée **Dark Sky Island**, la nuit révèle un ciel d'une pureté rare, exempt de pollution lumineuse. Au printemps et à l'automne, lorsque les soirées tombent plus tôt et que la couverture nuageuse reste légère, l'observation des étoiles devient un moment de contemplation unique, presque méditatif.

## S'enivrer des saveurs et produits locaux

À l'automne, l'archipel se savoure autant avec les yeux qu'avec le palais. Les tables locales célèbrent les produits de saison, souvent pêchés ou récoltés à quelques kilomètres seulement, et les assiettes se font l'écho des paysages environnants. Sur Herm, le **week-end Gourmet, Vin et Musique**, prévu les 26 et 27 septembre 2025, promet deux soirées d'exception : un menu gastronomique en six services, accompagné de vins soigneusement sélectionnés, le tout ponctué par un concert intimiste de la chanteuse Emily Fern.

Au sud-ouest de l'île, **Coast at the Imperial Hotel** interprète la cuisine britannique dans une version contemporaine, mettant à l'honneur poissons fraîchement débarqués et viandes issues d'élevages locaux. **Saltwater**, installé à la marina de Beaucette, sert une cuisine marine décontractée dans un cadre ouvert sur les bateaux et l'eau calme du port.

Perchée au-dessus de St Peter Port, **La Frégate** déploie des panoramas à couper le souffle, notamment au coucher du soleil, et propose une carte saisonnière raffinée. **The Copenhagen**, situé en plein cœur de la capitale insulaire, accompagne la journée du petit déjeuner au dîner en passant par le thé de l'après-midi, dans une atmosphère chaleureuse et contemporaine.

Les amateurs de viandes trouveront également leur bonheur chez **Hook** et **Red**, deux adresses réputées pour leurs grillades savoureuses et leurs cartes de vins et cocktails.



Du **1er octobre au 30 novembre**, le festival **Tennerfest** met à l'honneur les talents culinaires de Guernesey. Restaurants, bistros, pubs et cafés participants proposent des menus à prix fixe, valorisant les produits de saison. L'occasion de découvrir une cuisine aux influences anglo-françaises, mais aussi des saveurs venues d'ailleurs : italiennes, indiennes, chinoises... De quoi ravir tous les palais.

## Retrouver un équilibre sur les îles



L'île de Herm accueille trois retraites bien-être à l'automne 2025, dans le cadre paisible du **White House Hotel** ou des cottages alentour :

- Du **3 au 5 octobre**, *Evolution Adventures* anime un séjour entre yoga, qigong, marches côtières, baignades en mer et ateliers créatifs.
- Du **24 au 26 octobre**, *HAY Yoga* propose une immersion mêlant Hatha Flow, Yin et Yoga Nidra, avec options de cuisine locale, céramique et massages.
- Du **7 au 9 novembre**, *Yoga Elements* guide un week-end d'apaisement axé sur le calme intérieur et la reconnexion au corps.

Du côté de Guernesey, le glampsite **Camp de Rêves** devient le théâtre du week-end « Welcoming Winter », du **28 au 30 novembre**, orchestré par Power Yoga Guernsey avec notamment un bain sonore de l'artiste Nessi Gomes.

Toute l'année, des professeurs locaux assurent des cours réguliers : Yoga Elements, Belnspired, All About Yoga et HAY Yoga.

## Faire une pause bien-être avec des soins marins

Les senteurs marines, la chaleur douce des jacuzzis et la quiétude des salles de relaxation composent un univers propice à l'évasion.

Au cœur de St Peter Port, l'**Old Government House Hotel & Spa**, seul établissement cinq étoiles de l'île, décline chaque mois des rituels conçus comme des parenthèses sur mesure. En septembre, le massage Champagne of the Sea mêle manœuvres ciblées et produits marins aux vertus détoxifiantes, tandis qu'en octobre, le soin Autumn Glow combine pierres chaudes, soins du visage et massage des pieds pour un effet profondément apaisant. Chaque visite se prolonge par un passage dans les jacuzzis, le hammam, le sauna ou la salle de relaxation, afin de laisser les bienfaits se diffuser lentement. Les protocoles s'appuient sur les produits Phytomer, pionniers de la cosmétique marine, dont les actifs proviennent de la côte bretonne à Saint-Malo.

À quelques minutes du centre, le **St Pierre Park Hotel**, membre du réseau Hand Picked Hotels, invite à vivre un séjour spa complet, disponible toute l'année. Au programme : un soin de près d'une heure, un dîner aux saveurs locales, un petit déjeuner généreux et un accès libre aux installations. La terrasse extérieure offre une vue sur les jardins, parfaite pour prolonger la détente après un soin.

Dans un cadre plus intime, les Lavender Rooms, nichées au sein du **Fleur Du Jardin**, misent sur des soins ciblés et innovants. Leur carte s'est récemment enrichie des traitements *CACI International*, réputés pour leur effet liftant non invasif et plébiscités comme alternative à la chirurgie esthétique. Entre massages, soins visage et rituels spécialisés, cet espace confidentiel séduit par son atmosphère feutrée et la personnalisation de chaque expérience.

## Marcher depuis le centre ville pour se reconnecter

Les sentiers de l'archipel invitent à marcher au rythme des éléments. Les **Victor Hugo Trails**, en ville comme sur les falaises, ou encore les **Ruettes Tranquilles** - petites routes ombragées où piétons, cyclistes et automobilistes cohabitent - dévoilent une autre facette de l'île. Des **visites guidées** permettent d'approfondir l'histoire locale, l'Occupation ou encore les lieux évoqués dans Le Cercle littéraire des amateurs d'épluchures de patates.



Même en hiver, les jardins guernesiais conservent leur éclat. Les **Candie Gardens**, perchés au-dessus de St Peter Port, offrent une vue dégagée sur les îles voisines. **Saumarez Park** abrite un jardin victorien clos et un sentier nature riche en essences rares. Les **Cotils** déploient douze hectares de verdure ponctués de vieux chênes, tandis que **le jardin subtropical de Saumarez Manor**, reconnu par la Royal Horticultural Society, surprend par sa diversité botanique.

*À Guernesey, le bien-être prend racine dans la nature, la culture et la lenteur. En basse saison, chaque expérience gagne en intensité. Ici, la déconnexion se vit dans le silence d'une crique, la chaleur d'un sauna, le calme d'un sentier ou la lumière d'une étoile. Un art de vivre à explorer toute l'année.*

---

**Contact presse GroupExpression :**  
Laure Le Cornec & Margaux Gellerstedt  
[guernesey@groupeexpression.fr](mailto:guernesey@groupeexpression.fr)

---

**À propos de Guernesey :** Avec ses fortifications historiques, ses jardins luxuriants et ses festivals animés, Guernesey est une perle de la Manche. Cette île pittoresque est réputée pour sa beauté naturelle, son patrimoine historique et sa culture vibrante. Les amateurs d'histoire peuvent y explorer la maison de Victor Hugo et des bunkers de la Seconde Guerre mondiale, tandis que les amoureux de la nature arpenteront les sentiers côtiers et découvrirons une faune et une flore variées. Pour les fans de voyages itinérants, rien de tel que de combiner plusieurs îles et visiter Sark, Hermès, Aurigny ou encore Lihou.  
<https://www.visitguernsey.com/> - Facebook, X, Instagram

[Cliquez ici si vous souhaitez ne plus recevoir d'emails de notre part](#)

[Cliquez ici pour exercer votre droit de retrait](#)

[Cliquez ici pour exercer votre droit de rectification](#)