



## Massage, méditation, alimentation...C'est quoi une thalasso en pleine conscience?



Parmi les soins signatures de la Thalasso de Concarneau, "l'éveil des sens" propose un massage en pleine conscience. — Thalasso Concarneau Spa Marin Resort

- Très en vogue aujourd'hui, la méditation en pleine conscience tente de répondre à la quête de bien-être et de reconnexion à soi.
- A Concarneau, le Spa Marin Resort propose ainsi de découvrir à la thalassothérapie méditative.
- Des pratiques à découvrir pendant ses soins, durant une pause solitaire ou encore dans le cadre d'un programme dédié à l'alimentation en pleine conscience.

Luxe, calme et volupté. Et peignoirs blancs, bien sûr ! Voilà ce qu'inspire la thalasso. Ça et des massages, des enveloppements aux algues ou encore des jets hydromassants. Mais cette image d'Epinal ne peut résumer le secteur, qui cherche à se réinventer, proposer de nouvelles expériences à ses clients et, pourquoi pas, en séduire de nouveaux. C'est ainsi qu'est née récemment l'idée d'introduire la méditation en pleine conscience dans son approche de la thalassothérapie. Très en vogue, la pleine conscience invite à se concentrer sur le moment présent, et promet détente et reconnexion à soi. Direction donc le Spa Marin Resort, à Concarneau (Finistère), où l'on peut respirer le bon air iodé de l'Atlantique. Situé à quelques mètres de la plage, l'établissement a décidé de faire de la méditation en pleine conscience le nouveau fil rouge de sa thalasso.

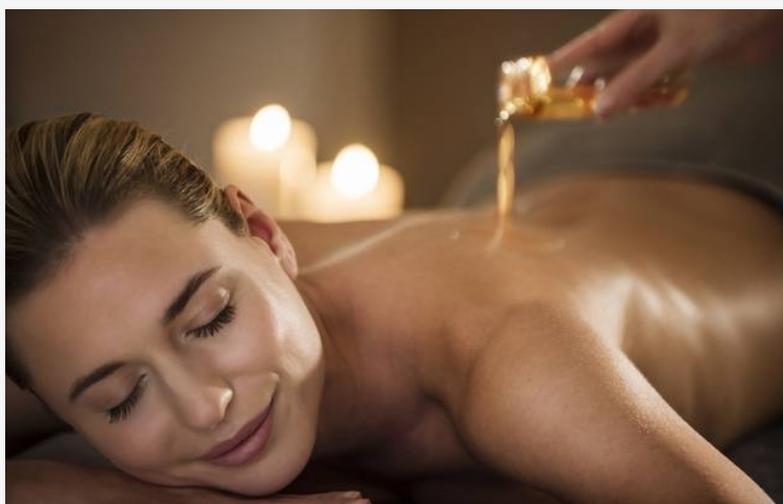


La Thalasso de Concarneau est située à quelques mètres de la plage. - Thalasso Concarneau Spa Marin Resort

### « On déconnecte totalement »

Au programme des réjouissances, dans une thalasso, les massages se hissent en tête du podium pour des clients en quête de bien-être. Et à Concarneau, l'établissement propose quelques « soins signatures », que l'on peut s'offrir ici et nulle part ailleurs. « Ce sont des soins que nous avons développés avec nos différents praticiens, explique **Caroline Mahé-Léa**, directrice du Spa Marin Resort de Concarneau. Pour le méditatif, tous les programmes ont été élaborés par notre instructrice de pleine conscience, Géraldine Desindes ».

Parmi ces soins, « L'éveil des sens » : une « expérience polysensorielle unique à vivre en pleine conscience », promet l'établissement. Un massage de 80 minutes de la tête aux pieds, synchronisé à une musique douce, à des bruits de la mer et à un programme qui invite en temps réel à se concentrer sur les sensations ressenties dans son corps durant le soin. « Le but, ici, est d'amener à un état de conscience modifié, qui se traduit par une extrême présence à soi », décrypte Géraldine Desindes, qui prête sa voix à tous les programmes audios de pleine conscience que l'on peut retrouver sur place.



Parmi les soins signatures de la Thalasso de Concarneau, - Thalasso Concarneau Spa Marin Resort

Le concept pourrait sembler farfelu, mais il semble séduire celles et ceux qui le testent.

« Souvent, on a du mal à lâcher prise rapidement pendant un massage, explique une femme enveloppée dans son peignoir blanc au sortir de son soin. On nous dit de ne plus penser à rien et là, le cerveau s'emballe, façon check-list et charge mentale : le coup de fil qu'on devait passer, un truc de boulot ou encore la liste de courses, décrit-elle. Parce qu'on ne sait plus mettre son esprit sur pause. Avec ce massage en pleine conscience, on se laisse emporter, on déconnecte totalement et le lâcher prise est immédiat ! Au final, on profite vraiment à fond de chaque minute, d'autant plus qu'on s'est attachée à ressentir les bienfaits de chaque mouvement. C'est le pied ! », rit-elle, encore en pleine béatitude.

## Se reconnecter à soi

Un peu plus loin, près du bassin, un nouvel espace dédié à la pleine conscience a fait son apparition. Sous une petite forêt suspendue de bambou, un confortable fauteuil tend les bras. Face à lui, une tablette, à laquelle un casque est branché, est à disposition. Pas pour regarder le dernier épisode de sa série Netflix, non. Sur l'écran, une quinzaine de programmes de méditation en pleine conscience s'offrent à ceux qui veulent s'accorder un moment avec eux-mêmes. « L'idée, c'était d'offrir un ancrage aux curistes, leur offrir un outil qui leur permette de ramener leur attention, qu'ils se sentent "ici et maintenant", explique Géraldine Desindes, qui a mis au point les programmes de pleine conscience du Spa Marin et qui a par ailleurs développé des séances de méditation pour la célèbre appli Petit Bambou. Ce sont autant de programmes qui ont été élaborés pour se reconnecter à soi, être dans la relation au corps et dans la présence à soi. Et quand on démarre, c'est plus facile d'être guidé. Donc c'est l'endroit et le moment parfaits pour s'y initier ».



Les yeux rivés sur l'eau, une jeune femme écoute un programme de méditation en pleine conscience proposé à la Thalasso de Concarneau. - A. Boumediene / 20 Minutes  
Sous les bambous, l'installation de ce petit spot de méditation est toute récente. Mais déjà, rares sont les moments de la journée où le siège est vide. Concentrée, détendue, les yeux clos, une femme en peignoir blanc écoute religieusement un programme. « Je ne suis pas nécessairement branchée pleine conscience, je n'ai pas le temps, ou du moins je ne le prends pas dans mon quotidien déjà bien chargé, explique la trentenaire. Mais mon séjour ici, c'est l'occasion de découvrir ce qu'est une pause méditative, alors j'ai écouté plusieurs programmes. D'abord celui pour "bien démarrer sa journée", parce que moi qui vis un sprint où je n'ai le temps de rien le matin, ça m'intéresse, et je viens de finir celui consacré au repas, poursuit la jeune femme. J'étais curieuse de découvrir en quoi cela consistait ».

## Réapprendre à savourer et la satiété

Car au menu de la thalasso de Concarneau, les curistes qui le souhaitent peuvent aussi découvrir, à travers un programme dédié, l'alimentation en pleine conscience. Et méditer sur les réflexes et

les mécanismes que l'on a pu développer devant son assiette au fil des années sans même s'en rendre compte. Ainsi, dans la vie de tous les jours, on a tendance à manger quand il est l'heure de passer à table. Petit-déjeuner avalé en quatrième vitesse, pause déjeuner rapide, grignotage (craquage) dans l'après-midi ou en rentrant du boulot, avant un dîner souvent trop copieux devant la télé. Dans le rythme effréné du quotidien, le repas a perdu sa part de rituel, et n'est plus un moment où l'on prend le temps. Ça tombe bien, la thalasso permet, elle, de prendre son temps. « Ce programme d'alimentation en pleine conscience permet d'aller vers plus de bienveillance pour soi, de sortir de ces cercles vicieux entre mauvaise estime de soi, culpabilité et stress, dans lesquels on peut s'enfermer lorsque l'on veut mincir : entre restrictions alimentaires trop lourdes et "craquages", détaille Géraldine Desindes, également spécialiste du « mindful eating » et auteure du blog Bien-être à table . Il s'agit d'établir une relation douce avec soi et son corps, et de mieux se nourrir aussi », indique-t-elle.

En pratique, « autour de repas que l'on va partager ensemble, on va apprendre à différencier la faim émotionnelle et la faim physique, et à manger au bon moment, quand on ressent une "faim moyenne". Parce que si l'on attend d'être affamé pour s'attabler, c'est le meilleur moyen de perdre le contrôle et de se ruer sur le sucre, prévient la spécialiste du comportement alimentaire. Il s'agit de savoir pourquoi l'on mange, dans quel état émotionnel on est en passant à table, poursuit Géraldine Desindes, qui va ainsi décortiquer les mécanismes qui agissent sur le comportement alimentaire. Mais aussi de savoir évaluer la sensation de satiété, sans se restreindre, il suffit de s'écouter ». Même si la pleine conscience peut y aboutir, ici, la quête de minceur et de perte de poids n'est pas l'objectif premier. C'est la sérénité.

Stress: La méditation plus efficace que les vacances sur le long terme

20 secondes de contexte

Ce reportage a été réalisé dans le cadre d'un voyage de presse proposé par l'établissement Thalasso Concarneau Spa Marin.

- Santé
- Alimentation
- Stress
- Bien-être

0 commentaire 91 partages

- Partager sur Messenger
- Partager sur Facebook
- Partager sur Twitter
- Partager sur Flipboard
- Partager sur LinkedIn