



BIBA *mum*
zen life

Plage de la Source, au pied de l'Alliance Pornic.

Solution THALASSO

À chaque besoin, sa cure. Nos meilleures adresses pour se requinquer ! Par Muriel Azarian

Couloir de lumière, à l'Hélianthal Thalazur de Saint-Jean-de-Luz.

Je suis tout le temps stressée

La very bonne cure

La cure Équilibre santé orientation stress, chez Alliance Pornic Hôtel Thalassa & Spa, en Loire-Atlantique.

Pourquoi elle ? Parce qu'en plus du cadre les pieds dans l'eau, les soins thalasso ciblés (bains hydromassants aux huiles antistress, douches apaisantes à affusion, enveloppements relaxants à l'hibiscus...) et les ateliers méditation/sophrologie et Aqua Pilates, cette cure permet de faire un vrai check-up santé. Ainsi sont analysés le microbiote intestinal basé sur l'ADN (Gniom Check), les bilans du niveau énergétique par résonance (Physioscan) et des minéraux (Oligoscan). On repart avec des recommandations personnalisées en fonction des résultats. De quoi poursuivre tous les bienfaits de la

cure à la maison et adopter une nouvelle routine bien-être au quotidien. **Le truc en plus :** le Tao de l'eau, un soin aquatique qui associe sonothérapie et watsu (« water-shiatsu ») dans une eau à 33 °C. Bercée par Jordane Saunal, on se laisse flotter, on relâche toute tension, on est en apesanteur... Unique !

À partir de 2 022 €/pers. les 6 jours/6 nuits (27 soins) en chambre double et demi-pension, thalassopornic.com

C'est ma première fois...

La very bonne cure

La cure épigénétique, à l'Hélianthal Thalazur de Saint-Jean-de-Luz, au Pays basque.

Pourquoi elle ? Pour l'approche holistique de cette cure qui s'appuie sur les cinq piliers de l'épigénétique – le plaisir de vivre, la gestion du stress, l'alimentation, le réseau social bienveillant et l'activité phy-

sique –, pour un équilibre total. Au programme ? Des soins d'hydrothérapie pour défatiguer le corps et combler ses déficits en minéraux, des modelages pour dissiper les tensions nerveuses et physiques, des ateliers de gestion du stress, du sport... De quoi repartir avec toutes les clés de la prévention santé, à court et long terme. **Le truc en plus :** la vue imprenable sur l'océan depuis le spa marin et la beauté des lieux d'inspiration Art déco, entièrement rénovés par l'architecte d'intérieur Jean-Philippe Nuel.

À partir de 1 719 €/pers. les 6 jours/6 nuits (24 soins et activités) en chambre double supérieure et demi-pension, thalazur.fr

PRESCHESWISKY, CÉCILE LANGLOIS, THALASSO CONCARNEAU PRESSE





► 1 décembre 2022 - N°6 - Edition Mum !



Suite avec jacuzzi privatif à la thalasso Valdys Saint-Jean-de-Monts.



Aux portes de Saint-Malo, l'Emeria Dinard.



Massage par un kiné chez Thalazur Carnac.

Je viens d'accoucher
La very bonne cure

Ma parenthèse jeune maman de Gasquet, à l'Emeria Dinard Hôtel Thalasso & Spa, en Ile-et-Vilaine.

Pourquoi elle ? Conçue selon les principes de Bernadette de Gasquet, une référence auprès des obstétriciens, des sages-femmes et des kinésithérapeutes, cette cure est parfaite pour les jeunes mamans qui se demandent comment se réapproprier leur corps après les bouleversements de la grossesse. Au programme : rééducation périnée/abdos/dos en salle et en piscine selon la méthode de Gasquet, séance d'ostéo pour rééquilibrer en douceur le bassin, soins thalasso et spa pour drainer et éliminer les toxines, libérer les tensions et favoriser la récupération... À faire entre le deuxième et le douzième mois après l'accouchement. **Le truc en plus :** l'encadrement hyper pro et l'écoute attentive, un luxe quand on n'a qu'une envie : se sentir chouchoutée après le bouleversement de la naissance.

À partir de 1 644 €/pers. les 6 jours/6 nuits (24 soins) en chambre double côté jardin et demi-pension, emeria dinard.com

J'ai le dos en compote
La very bonne cure

La cure Santé Bio Expert du dos, chez Thalazur Carnac, dans le Morbihan.

Pourquoi elle ? Pour leur team de kinés de choc ! On débute la cure par un entretien individuel avec un kinésithérapeute, afin de construire un vrai programme adapté à notre santé. Puis on enchaîne avec de la rééducation kiné en piscine d'eau de mer, du Pilates, de la gymnastique hypopressive, du travail sur ballon, des massages thérapeutiques ciblés et des soins thalasso enrichis en calcium. On adopte les bonnes postures au quotidien, et on apprend à prévenir et éviter le déclenchement du mal de dos. **Le truc en plus :** tous les soins sont 100 % bio, certifiés Ecocert.

À partir de 1 248 €/pers. les 6 jours/6 nuits (24 soins) en chambre double supérieure Village et demi-pension, thalazur.fr

Je sors d'un burn-out
La very bonne cure

Le séjour Burn-out, à la thalasso Valdys Saint-Jean-de-Monts, en Vendée.

Pourquoi elle ? On profite tout au long du séjour de séances individuelles (six heures en tout) avec des coaches formés à la sophro-relaxation, en plus des soins thalasso. On apprend ainsi à identifier ses émotions et à vivre avec, à utiliser son stress de façon positive, à recourir au sport (yoga, réveil musculaire, cardio... selon ses capacités) pour arriver à plus de lâcher-prise. Aussi à mieux appréhender le sommeil et l'alimentation et à activer ses mécanismes du plaisir. **Le truc en plus :** le rituel Fleurs de Bach (55 min), un soin adapté selon son profil grâce à un questionnaire.

À partir de : 1 674 €/pers. les 6 jours/6 nuits (21 soins) en chambre double supérieure et demi-pension à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts – les Pins***, thalasso.com ►►





BIBA *mum*
zen life

Vue sur mer garantie au Miramar La Cigale.

Training aquatique aux Thermes marins de Saint-Malo.

Pause zen au Sofitel Quiberon Thalassa Sea & Spa.

Je suis épuisée (physiquement et mentalement)

La very bonne cure

La cure Respire, au Thalasso Concarneau Spa Marin Resort, dans le Finistère.

Pourquoi elle ? Parce qu'on y apprend à bien s'oxygéner, une priorité pour renforcer son système immunitaire, à améliorer la qualité de son sommeil, à booster son énergie et à développer son potentiel mental et physique. Grâce aux techniques respiratoires enseignées lors des séances d'oxygénation, on comprend ce qu'il se passe dans son corps pour mieux interagir avec lui. On acquiert les bons réflexes qu'on gardera ensuite à la maison. **Le truc en plus :** le massage aromatique relaxant Respire, conçu pour cette cure, qui s'attache à travailler tout le haut du corps, pour délier les cervicales et la nuque, ouvrir la cage thoracique, étirer les pec-

toraux. Parfait pour lâcher toutes les tensions et retrouver sa pleine capacité respiratoire.

À partir de 1 647 €/pers. les 6 jours/ 6 nuits (21 soins) en chambre double et demi-pension, concarneau-thalasso.com

Je veux juste faire un vrai break

La very bonne cure

Re-pause & vous, au Miramar La Cigale, au port du Crouesty, dans le Morbihan.

Pourquoi elle ? Un vrai condensé du must de la thalasso en seulement 3 jours et 3 nuits : bains hydromassants eaux des lagons, hammam et gommage aquatique, Beauty Flash Visage et Yeux Thalgo, enveloppement reminéralisant à la crème d'algues, massage, Iyashi Dôme® (sauna par infrarouge)... Le parfait combo entre thalassothérapie et spa. **Le truc en plus :** l'expertise de la marque Thalgo, pionnière de la recherche scientifique marine, dans un cadre exceptionnel, baigné de lumière, aux allures de paquebot de luxe. Déconnexion assurée !

À partir de 1 290 €/pers. les 3 jours/ 3 nuits (9 soins) en chambre double et demi-pension, miramar-lacigale.com

Je veux maigrir

La very bonne cure

La cure Mer & Poids optimal, aux Thermes marins de Saint-Malo, en Ile-et-Vilaine.

Pourquoi elle ? On comprend les raisons pour lesquelles on ne parvient pas à perdre du poids grâce au bilan Nutrition Santé, inclus dans la cure : une expertise jusqu'à présent réservée au milieu hospitalier avec consultation nutrition, calcul de l'IMC, bilan de condition physique, mesure de la dépense énergétique au repos, du quotient respiratoire par calorimétrie indirecte... Bref, c'est du sérieux ! On obtient un diagnostic nutritionnel 100 % adapté à nos besoins et toutes les cartes pour atteindre notre poids optimal. On profite bien sûr aussi de soins de thalassothérapie ciblés (enveloppements d'algues, drainage marin...), d'activités physiques adaptées (aviron indoor, training aquatique...) et du parcours Aquato-



Thalasso Concarneau Spa Marin Resort





► 1 décembre 2022 - N°6 - Edition Mum !



Massage en duo à la Thalasso Deauville by Algotharm.

nic® à volonté, un bassin d'eau de mer équipé de quelque 194 jets sous-marins. **Le truc en plus :** l'accueil chaleureux et la gastronomie gourmande et créative des chefs Patrice Dugué et Pascal Pochon, qui proposent des festins (entrée-plat-dessert) à seulement 570 kilocalories.

À partir de 2 136 € les 6 jours/6 nuits (24 soins) en chambre double Transat classique et demi-pension diététique, thalasso-saintmalo.com

Je veux dégommer ma cellulite

La very bonne cure

La Pause Harmonie & Minceur, au Sofitel Quiberon Thalassa Sea & Spa, dans le Morbihan.

Pourquoi elle ? Gommage, enveloppements aux algues, drainages marins, séances de cardio-training et aqua-bike, LPG corps et soin Cryoskin, yoga du ventre... La cellulite est attaquée de tous les côtés et n'y résiste pas ! **Le truc en plus :** l'option « Mon suivi thalasso à la maison », pour prolonger durablement les résultats une fois de retour chez soi, grâce au suivi par visioconférence avec les experts (diététicien, coach sportif...) rencontrés durant le séjour.

À partir de 2 904 €/pers. les 6 jours/6 nuits (30 soins + 4 rendez-vous experts) en chambre double côté terre et pension complète, thalassa.com

GAELLE LE BOULCAUT - PRESSE



Je cherche à faire un week-end zen entre copines
La very bonne cure

La cure Stress Less à la Thalasso Deauville by Algotharm, dans le Calvados.

Pourquoi elle ? Avec 8 soins répartis sur deux demi-journées, dont trois massages – un Stress Less de 50 minutes réalisé par un kinésithérapeute, un autre sous affusion et un Algotharm – et un soin visage éclat, on a le temps de profiter de tous les bienfaits de la mer. Mais également de s'amuser en bande entre virées au casino, grandes marches sur les planches et shopping en ville. **Le truc en plus :** l'accès au bassin de relaxation de la thalasso et au sauna. Et le massage tonique Madé-rotérapie (en supplément), qui utilise une dizaine d'instruments en bois pour éliminer les toxines et pulvériser la cellulite. Redoutable !

À partir de 449 € (sans l'hébergement et la demi-pension) les 3 soins d'hydrothérapie et 5 soins spécifiques, thalasso-deauville.com

L'océan, c'est chez moi!

Loin du littoral ? On se console avec ces produits riches en actifs bienfaisants. A consommer sans modération.

1. Bain reminéralisant aux algues laminaires, non moussant, concentré en algue brune et eau de mer, Thalassa Sea & Skin, 39,50 € les 1000 ml, boutique-thalassa.com
2. Bain relaxant Force Minérale, Phytomer, 29,90 € les 250 ml, phytomer.fr
3. Ocean Shot, exfoliant poudre corps à base d'algue et de sels marins, Baija, 5,90 € les 20 g, bajishop.com
4. Masque visage pur bio à l'argile marine de Guérande et aux Eaux-Mères, Guérande, 25,50 € les 60 ml, guerande-cosmetics.com
5. Algues marines micro-éclatées Les Essentiels Marins, Thalgo, 37,50 € les 10 sachets, thalgo.fr
6. Pépites malouines moussantes, Les Thermes marins de Saint-Malo, 20 € les 500 g, cosmetique-thermesmarins.com
7. Masque reminéralisant aux algues d'Iroise, Deep Nature, 27 € les 40 g, deepnature.fr
8. On veut... un booster de collagène, à base de collagène marin, d'eau de mer d'Iroise et de légumes verts, Atelier Nubio, 45 € les 20 sticks de 5 g, ateliernubio.fr