

BIEN-ÊTRE
EAUX

Future maman ou jeune maman, prenez soin de vous

Maman dans quelques mois ? la thalassothérapie est là pour vous chouchouter.

Vous l'êtes depuis peu ? elle vous fait partager des moments uniques avec bébé.

Pour préparer en douceur l'arrivée de bébé, de nombreux centres de thalassothérapie proposent une cure prénatale aux futures mamans en quête de bien-être et de détente. Une cure permet de se relaxer dans un environnement privilégié. Elle constitue aussi une occasion unique pour partager des moments d'intimité avec son compagnon et se préparer ensemble à accueillir bébé. Elle est conseillée au cours du 2^e trimestre de la grossesse – pour des raisons médicales, les centres de thalassothérapie n'acceptent pas les futures mamans avant le 3^e mois ni à partir du 7^e mois de grossesse. Et votre médecin devra établir un certificat de non-contre-indication. Tous les soins sont adaptés à la grossesse pour permettre de se préparer à la naissance dans d'excellentes conditions, tant au niveau physique que psychologique. La cure associe des soins marins spécifiques, des

modelages délassants doux aux huiles naturelles (sans huiles essentielles), des activités physiques adaptées (aquagym douce...) et des conseils diététiques.

SE FAIRE DORLOTER APRÈS LA NAISSANCE

Bébé est là. Vous en êtes très heureuse mais vous aimeriez vous offrir un moment de détente et effacer les problèmes liés à la grossesse : mal de dos, jambes lourdes, fatigue, prise de poids... Une cure post-natale est idéale pour se ressourcer, refaire le plein d'énergie et partager des moments privilégiés avec bébé (à partir de 3 mois et à jour de son carnet de vaccination). Pendant vos soins, il sera gardé par votre accompagnant ou par des professionnels. Mais il pourra aussi profiter de moments privilégiés en votre compagnie : bains bouillonnants ultra-doux, cours de massage pour favoriser son éveil moteur et sensoriel...

NOS COUPS DE CŒUR

♦ Programme *Jeune Maman* Thalassa Dinard : soins selon la méthode de Gasquet (rééducation du périnée, travail des abdominaux, des fessiers, rééquilibrage du bassin...).

www.thalassa.com

♦ *Future Maman* ou *Jeune Maman* Thalasso Concarneau avec un soin unique : bulle de rebozo (massage à 4 mains, enveloppement).

www.concarneau-thalasso.com

♦ *Mer & Maman Bébé* aux Thermes marins de Saint-Malo (6 jours) avec trois nouveautés : l'activité « bébé à l'eau », l'oxygénation marine, la marche d'oxygénation. Garde du bébé 5 heures par jour par une équipe de puéricultrices.

www.thalasso-saintmalo.com

Et encore : *Future Maman* et *Jeune Maman* Côté Thalasso Banyuls-sur-Mer, *Évasions Futures Mamans* aux Thermes Marins de Cannes, cure « Mum to be » à l'Institut des Cures marines de Trouville, *Maman-Bébé* de la Thalasso & Spa de l'Hôtel Barrière Le Royal La Baule, cure *Future Maman* Prévital Granville, cure *Maman bébé* à Thalazur Antibes ou Ouistreham...

Pour vous, les soins spécifiques sont adaptés pour retrouver le tonus, un ventre plat, des jambes légères : modelages sous affusion, massages relaxants et drainants, bains hydromassants et douches à jets, enveloppements aux algues, aquagym, pressothérapie... Sans oublier des soins esthétiques visage et un programme diététique individuel.

Toutes les durées de séjour sont possibles : cure 6 jours, escale 3 jours ou encore découverte 1 journée. ■

CHRISTINE FALLET