

AU BONHEUR DES PROGRAMMES

De 3 à 6 jours, les cures « zen » s'adaptent à votre rythme de vie.

→ **Slow time** Thalasso Concarneau inclut bhakti massage du corps entier ou reiki, selon la durée du séjour (4,5 ou 6j).

www.concarneau-thalasso.com

→ **Luminescence Anti-stress** Alliance Pornic (6j.) inclut des séances de MiltaLed, thérapie stimulant la régénération cellulaire. www.thalassopornic.com

→ **Mer & Équilibre** (6j.) Thermes marins de Saint-Malo mise sur la synergie entre soins de thalasso et de spa (réflexologie crânienne...), activités physiques (aqua relaxation, marche oxygénation...) et nutrition. www.thalasso-saintmalo.com

→ **Sea and Relax** (1 à 3j.) Sofitel Quiberon comprend modelage zen, yoga, respirologie, Do-In... www.thalassa.com

→ **Mon lâcher-prise** (6 j.)

Thalazur Ouistreham: modelage Chi Nei Tsang, ateliers de bien-être (Do-in et yoga du ventre). www.thalazur.fr

→ **Recharge énergétique** (6 j.) Thalazur Méditerranée Bandol met à l'honneur le modelage Marma Kansu inspiré de la tradition ayurvédique. www.thalazur.fr

→ **Et encore : cure Pause Corps & Âme** Thalassothérapie & Spa Serge Blanco, **cure Ayurvédique Bio** Thalazur Carnac, **cure Anti-stress Slow Attitude** Thalazur Saint-Jean-de-Luz, **cure Val' Starter Zen** Spa marin du Val André...

CURE ZEN POUR LÂCHER PRISE

Pour que corps et esprit se réaccordent, on (ré)apprend à respirer en thalasso.

PAR CHRISTINE FALLET

Fatigue, tensions professionnelles, stress, rythmes fous... Et si le moment était venu de faire une pause loin de l'agitation urbaine pour reprendre pied avant de sombrer dans l'épuisement ?

Les soucis prennent le large

Pour faire face à une vie hyperactive, de nombreuses cures antistress sont proposées en thalassothérapie. Leurs programmes incluent des soins spécifiques propices au lâcher-prise et à la sérénité. On en ressort ressourcé, l'esprit zen et apaisé. En quelques jours, on apprend déjà à se poser, à gérer sa respiration, à se détendre et à reprendre contact avec son corps. La

cure, profondément relaxante, axée sur la récupération physique et mentale, apaise les tensions pour un lâcher-prise total. Aux soins marins classiques (bains hydro-massants, modelages, enveloppements...) s'ajoutent des massages crâniens ou du corps inspirés le plus souvent des médecines chinoise, japonaise ou indienne, mais aussi des séances de réflexologie plantaire. Sans oublier des pratiques qui aident à éliminer le stress et à se détendre, comme le yoga ou la relaxation... ●

TÉMOIGNAGE



AGNÈS, 36 ANS

PAUSE RELAX AU SOLEIL

« Épuisée par mon travail, je n'en pouvais plus... J'avais besoin d'une véritable coupure. Une amie m'a parlé de l'Athénée Thalasso à Djerba: elle en était revenue enchantée. Dépaysement total, soleil assuré, c'est une destination idéale pour un séjour détente à seulement 2 h 30 de Paris. Séances de yoga, shiatsu, watsu et massages inédits, notamment le Tchong-Mo (avec des pierres semi-précieuses et des huiles essentielles)... J'ai profité de tout, un vrai bonheur! Je suis revenue parfaitement détendue, avec une mine éblouissante!

