



## Combattre la prise de poids en thalasso ? Oui, c'est possible ! –



Bien-être, Forme & wellness



Carine Bruet 19 janvier 2022 12 janvier 2022 9



Stress, conséquences du confinement, troubles physiologiques, changements dans notre quotidien... Nous avons pris du poids, la faute trop souvent à un manque d'activité et à une évidente sédentarité. On sait bien qu'une alimentation saine et surtout qu'une bonne (ou meilleure) hygiène de vie sont indispensables pour retrouver sa silhouette et son poids idéal. C'est une question d'équilibre ! Voici une sélection de plusieurs centres de thalassothérapie qui proposent de s'attaquer justement au problème avec des cures dédiées et ultra ciblées. La bonne idée !





### **THALASSO CONCARNEAU SPA MARIN RESORT : FERMETE ET MINCEUR**

Le bel établissement Thalasso Concarneau propose une nouvelle cure Fermeté. Grâce à l'expertise minceur Thalgo, aux séances sportives et aux soins ultra pointus d'hydrothérapie, la silhouette est resculptée, les muscles sont renforcés et la peau retrouve ainsi sa fermeté. Avec son action anti-cellulite, le processus d'amaigrissement est sérieusement engagé. Un corps galbé, tonique, avec un joli grain de peau en une semaine. Ce programme mixe des soins high-tech de premier ordre, un soin signature spécifique beauté des jambes (le génialissime Soin signature « *Perfect Legs* » qu'on adore !) et les fondamentaux de la thalasso. Une combinaison de soins minceur et fermeté pour solliciter la tonicité, le retour veineux et lymphatique. Sans oublier l'alternance Cryosculpt et Body sculpt pour améliorer la qualité de la peau et la sensation de lourdeur des jambes. Le tout avec des nutricospléments mis à disposition en chambre pour compléter le programme. Et bien sûr, la marche Océan sur la plage, pour marier les bienfaits de l'air et de l'eau iodés à des exercices spécifiques et personnalisés. Un pur bonheur...

**Je découvre :** [www.concarneau-thalasso.com](http://www.concarneau-thalasso.com)



#### LE + DE CE SÉJOUR

+ La consultation avec la diététicienne Valdys pour personnaliser davantage l'alimentation

### **VALDYS RESORT SAINT-JEAN-DE-MONTS : SEJOUR JEUNE ALTERNATIF**

En 2022, le Valdys Resort Saint-Jean-de-Monts propose de découvrir les multiples vertus du jeûne alternatif. Holistique, ce séjour allie la douceur des soins de thalassothérapie à des actions plus profondes favorisant la détente, à l'image du massage chinois du ventre, le Chi Nei Tsang. Associant des activités sportives, un programme de soins douceur et un régime alimentaire ajusté en coordination avec l'offre de restauration, le séjour tient compte des besoins de chacun. Permettant un réel équilibre du corps et de l'esprit, le jeûne alternatif est particulièrement intéressant quels que soient son âge ou sa condition physique. Côté cuisine, les Chefs ajustent les



assiettes des convives grâce aux précieux conseils de la diététicienne. Une offre spécifique de tisanes bio a également été développée pour être proposée en chambre, afin de s'hydrater régulièrement et d'accentuer les effets bénéfiques du jeûne. Pour les soins et activités, les experts Valdys ont monté un programme harmonieux, alliant activités sportives douces et soins favorisant la détente et la détox du corps. Allégés, les curistes ressentent de profonds effets sur leur stress, problèmes de sommeil et soucis digestifs – Séjour Jeûne Alternatif – 6 jours / 27 soins + 2 consultations médicales.

**VALDYS RESORT ROSCOFF** propose également un **nouveau séjour Micronutrition** dont l'objectif est de booster chaque cellule de l'organisme et lui apporter ce dont elle a besoin. Avant le début du séjour, une téléconsultation et un bilan biologique sanguin sont organisés, pour adapter au mieux les soins et rester en bonne santé dans la durée. 6 jours / 25 soins / 1 consultation médicale.

**Je découvre :** [www.thalasso.com](http://www.thalasso.com)



#### THALAZUR CABOURG : RESOLUTION MINCEUR

Pour un corps tonique et en pleine santé, Thalazur Cabourg propose **la Résolution minceur**. Pour se réconcilier avec son corps, l'équipe de professionnels de Cabourg a développé un programme qui s'oriente sur trois thématiques : alimentation équilibrée, sport et harmonie de l'esprit. Objectif ? Retrouver une vie saine et durable. La cure propose 2 consultations diététiques et 30 soins dont gommage du corps, modelages sous pluie d'eau de mer, applications d'algues thermosudation au fucus... Ainsi que des soins « experts » comme : séance de Body Sculpt, séances d'IPULSE, coaching silhouette by Thalgo, séances de cryothérapie corps entier, séance de sophrologie individuelle... Cure 6 jours 30 soins, et ce programme est aussi déclinable en Escalade de 3 jours, 9 soins.

**Je découvre :** [www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)



#### RELAIS THALASSO HENDAYE : LA MINCEUR EN PLUSIEURS ETAPES

Le Relais Thalasso Hendaye propose un choix de cures connues pour un amincissement en plusieurs étapes. La **Cure Minceur** pour enclencher le processus d'amincissement. Stratégie intelligente combinant soins minceur efficaces, diététique



gourmande et activités toniques pour drainer, raffermir et reprendre le contrôle de son poids de forme. La cure sur 6 jours est composée de 39 soins (17 soins minceur, 7 soins revitalisants, 10 activités physiques, 5 rendez-vous experts). Cette cure est également proposée sur 9 et 12 jours. La cure Silhouette, permet de remodeler son corps. Sans sport ni régime alimentaire, cette cure offre des soins thalasso et des massages ultra performants sur les zones du corps à affiner et à tonifier pour redessiner sa silhouette et se réconcilier avec son image. L'atout de ce programme, l'endermologie Cellu M6 Alliance®, à visée anticellulite qui active le déstockage des graisses localisées et redonne à la peau sa fermeté originelle par des techniques naturelles et non agressives. Sur 6 jours la cure propose 26 soins. Elle est également prévue sur 4 jours (17 soins).

**Je découvre :** [www.relaisthalasso-hendaye.com](http://www.relaisthalasso-hendaye.com)



#### THERMES MARINS DE SAINT MALO : MER & POIDS OPTIMAL

Ce nouveau séjour **Mer et Poids Optimal** comprend un bilan physique, nutritionnel et diététique, incluant la mesure de la capacité physique aérobie, l'analyse de la composition corporelle et, en exclusivité, la mesure de la dépense énergétique au repos et du quotient respiratoire par calorimétrie indirecte. Elle permet d'optimiser et de personnaliser les conseils diététiques pour atteindre un poids optimal de manière saine, progressive et équilibrée. Un coach sportif définit 6 activités physiques adaptées et personnalisées (training aquatique, natation ou aviron indoor). Au total ? 18 soins thalasso, dont le nouvel enveloppement d'algues à base de spiruline, complètent efficacement ce séjour. Cure de 6 jours avec 24 soins.

**Je découvre :** [www.thalasso-saintmalo.com/](http://www.thalasso-saintmalo.com/)



#### ACCOR THALASSA : NOUVELLE CURE MA PAUSE MA LIGNE

Cette nouvelle cure proposée sur 1 ou 3 jours comprend 1 vague marine sculptante, 1 enveloppement minceur, 1 modelage minceur au choix parmi : lipomodelage by LPG, watermass minceur, drainage silhouette et modelage silhouette. Du condensé comme on aime ! **Je découvre :** [www.thalassa.com/fr](http://www.thalassa.com/fr)  
L'actu ? C'est le Salon des Thermalies 2022

Rendez-vous incontournables en matière de santé et bien-être par l'eau, les Thermalies dévoilent depuis 40 ans les nouveautés et dernières tendances dans ce secteur lors de ses deux salons de référence en matière de thalassothérapie, thermalisme, spa, balnéothérapie et bien-être. 27 000 visiteurs viennent découvrir les nouveautés présentées par 285 exposants. Carrousel du Louvre – Paris : du jeudi 20 au dimanche 23 janvier 2022. Eurexpo – Lyon : du vendredi 28 au dimanche 30 janvier 2022.



**[www.thermalies.com](http://www.thermalies.com)**

En Une : ©DR Valdys 2022 / illustratrice

JE DÉCOUVRE TOUS LES ÉTABLISSEMENTS THALASSO SUR LE GUIDE de  
Bienfaits pour nous

