

TROIS RETRAITES ULTRA-ZEN

OÙ SE POSER UNE SEMAINE POUR REPRENDRE DES FORCES.

PAR ELISABETH MARTORELL



HATHA YOGA À LA THALASSO DE CONCARNEAU

On y fait quoi ? Pendant six jours, on s'adonne à deux heures quotidiennes de hatha yoga (groupe de huit maximum, accessible aux débutants), avec un professeur certifié, et on bénéficie de quinze soins de thalassothérapie ou de spa. Au programme : massage thaï, gommage salé-sucré, enveloppement aux algues, douche à jet, réflexologie plantaire...

C'est comment ? Ce centre récent, à la déco contemporaine, est idéalement situé face à la mer et baigné de lumière du jour. Il suffit de traverser la route pour rejoindre une belle plage de sable blanc. Seul bémol : l'hôtel manque de charme.

Les plus ? Outre le bon rapport qualité-prix, on peut profiter du parcours marin et continuer à pratiquer de retour chez soi grâce à l'abonnement d'un mois offert au site getyogi.fr

Cure Yoga & Thalasso, à partir de 1 674 €, en demi-pension. Thalasso Concarneau (29). Tél. : 02 98 75 05 40.



MÉDITATION AUX THERMES MARINS DE SAINT-MALO

On y fait quoi ? Pendant sept jours : treize heures de méditation en pleine conscience, selon un programme très accessible mis au point par la praticienne Claudine Granger, et douze soins de thalasso et de spa. La complémentarité des pratiques renforce le lâcher-prise. Est compris également un déjeuner en pleine conscience, de quoi acquérir des « outils » pour faire diminuer le stress et calmer les pulsions alimentaires.

C'est comment ? Tous les cours sont donnés dans une salle face à la mer et à l'immense plage de Saint-Malo. L'hôtel 5 étoiles est très confortable, avec le centre de thalasso situé en sous-sol.

Le plus ? Les soins du spa, parfaitement alignés avec la cure : modelage relaxant indien, réflexologie crânienne émotionnelle...

Programme Mer & Méditation, à partir de 2 370 €, en demi-pension. Grand Hôtel des Thermes, Saint-Malo (35). Tél. : 02 99 40 75 00.



MÉDECINE CHINOISE AU SPA TUI NA DE L'HÔTEL SAINT-RÉMY

On y fait quoi ? Une cure « détox » de sept jours, selon les préceptes millénaires du Tui Na. Après un bilan pour évaluer votre « potentiel vital », place aux massages (onze), aux soins (trois) et aux cours collectifs (quatre). L'occasion de découvrir le formidable massage « Détox » de la Maison du Tui Na, de s'initier aux bienfaits du qi gong et de savourer une nourriture healthy, en pension complète.

C'est comment ? Reposant, dans un cadre 5 étoiles à l'ambiance gypset. Le spa de 600 m², en sous-sol, est un cocon.

Les plus ? Un expert en médecine chinoise, Michael Deydier-Bastide, est en charge des soins spécifiques. Autre point fort : les massages signature de la Maison du Tui Na, comme « Cérémonie Méditerranéenne » (hammam, gommage et massage aux huiles, 1 h 50, 175 €).

Cure Performance, à partir de 3 950 €, en pension complète. Hôtel Le Saint-Rémy, Saint-Rémy-de-Provence (13). Tél. : 04 84 51 04 51.