

ON PREND DU TEMPS POUR SOI

DE LA
BAULE À LA
TRANCHE-
SUR-MER

YOGA SUR L'EAU, PILATES, MASSAGE... SEULE OU ENTRE COPINES, ON S'OFFRE UNE PLAGE DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE. PAR **FABIANNE ULLMANN**

UN RITUEL SENSORIEL À LA BAULE

Ce nouvel espace ultra chic est installé au sein de la thalasso & spa Barrière, totalement repensée. On s'offre le grand jeu en luxueuse suite VIP – en solo ou en duo – pour un rituel sensoriel Thalgo de 2 h 30 : bain multijet au lait précieux, gommage corps sucré-salé, modelage à l'huile de jasmin et soin du visage Fondamental de la mer adapté à son type de peau (235 €).

On aime Prolonger le plaisir en s'attardant à la terrasse du Ponton pour une délicieuse salade de queues de langoustines.

Thalasso & Spa Barrière - Le Royal. 6, av. Pierre-Loti, La Baule (44). Tél. : 02 40 11 48 48.

UN COURS DE PADDLE YOGA À PORNICHET

Jésahelle, la fondatrice bauloise de Yoga New Style, nous donne rendez-vous chez Gliss'Évolution, au port d'échouage de Pornichet, pour enchaîner, pendant 1 h 30, des postures de yoga sur un paddle board. Se mouvoir et être en recherche d'équilibre sur une surface en mouvement fait travailler les muscles en profondeur... et rafraîchit quand on tombe à l'eau (65 € la séance).

On aime La diversité des exercices ludiques en mer : on alterne concentration et fous-rires !

Yoga New Style. 8, av. d'Orléans, La Baule (44). Tél. : 07 83 29 84 35. yoganewstyle.com

UNE THALASSO CHIC À PORNICHET

Un château immaculé avec accès direct sur la plage, un patio, des terrasses... l'idéal pour se faire du bien deux jours et deux nuits ! On savoure l'intimité d'une Suite Relais Thalasso pour quatre soins individuels à la carte, en solo ou en duo, la salle de fitness et les espaces hydromarins. Formule Beauté Vitalité à partir de 543 € par personne, en demi-pension et chambre double Confort.

On aime La cuisine fraîcheur et le bar à choux pour les petits creux !

Château des Tourelles. 1, av. Léon-Dubas, Pornichet (44). Tél. : 02 40 60 80 80. thalasso-tourelles.com

UN PACK BIEN-ÊTRE À NANTES

Vitalité par le sport, détente par l'eau, beauté par les soins : c'est le trio gagnant de l'été proposé par l'Aquatonic des thermes marins de Saint-Malo. On commence par une séance de réveil matinal sur la terrasse en coaching individuel, on barbote dans les 250 m² de bassin du parcours Aquatonic et on termine par un soin visage Oxygénation marine de 50 mn (le pack beauté, 122 €).

On aime La situation centrale de cet espace urbain et sa vaste terrasse calme et ensoleillée.

Aquatonic. Carré Lafayette. 5, place Aristide-Briand, Nantes (44). Tél. : 02 40 41 89 89. spa-aquatonic-nantes.com



UN SOIN POLYNÉSIE À SAINT-BRÉVIN-LES-PINS

La rivière de marche avec fond en galets et jets latéraux, les remous du bassin de détente et le hammam sous le ciel étoilé sont parfaits pour se mettre en condition avant le rituel polynésien de Cinq Mondes. On commence par un hammam oriental traditionnel ou un bain phyto-aromatique, avant un gommage sublime lissant au monoï de Tahiti et un massage sublime de Polynésie (150 € pour 1 h 10).

On aime L'accès à l'espace aquadétente est offert 30 mn avant les soins.

Le Spa by le Fief. 57, chemin du Fief, Saint-Brévin-les-Pins (44). Tél. : 02 40 27 75 98. lespabylefief.com

UN COURS DE PILATES EN DUO À NOIRMOUTIER-EN-L'ÎLE

Bien plus cosy qu'un club de sport urbain, ce spa cocoon ne propose pas uniquement des soins visage et corps. On s'inscrit à deux pour travailler les fondamentaux du Pilates et améliorer nos postures pendant un cours particulier de 55 mn (60 € pour 2 pers.) mené par Anne Mas-Seiller, kinésithérapeute et diplômée de Leaderfit International Matwork 1 et 2. Génial pour progresser !

UNE HUILE LOCALE

La dernière huile de soin nourrissante et sensuelle pour visage, corps et cheveux signée Nohèm, la marque bio et éthique made in Guérande, est un must de l'été... et de la rentrée (30 €). À acheter en ligne ou dans le tout nouvel espace espace bien-être bio Nohèm de La Baule.

56, avenue du Maréchal-Joffre, La Baule (44).
Tél. : 02 40 01 79 69. nohem.com/boutique

On aime Le bassin sensoriel, le hammam et la tisanderie pour un break entre copines.

Ô Spa. 87A route de l'Herbaudière, Noirmoutier-en-l'Île (85). Tél. : 06 50 53 54 15. spa-noirmoutier.com

UNE ESCAPE PRODIGIEUSE À NOIRMOUTIER-EN-L'ÎLE

Blotti au fond du jardin de l'hôtel, le dernier-né des spas noirmoutrins est un bijou d'élégance où apprécier les soins Nuxe prodigués par Marine. On choisit l'Escapade d'Elbée (215 € les 2 h 30) : un modelage signature qui alterne pétrissages, étirements et mouvements de balancier qui évoquent les voiles d'un bateau (1 h 15), avant un soin visage fontamental aux actifs végétaux, adapté à notre type de peau (1 h 15).

On aime La quiétude de l'établissement, bien à l'abri des regards, et pourtant à deux pas du château.

Hôtel du Général d'Elbée. 1, place d'Armes, Noirmoutier-en-l'Île (85). Tél. : 02 51 39 10 29. generaldelbee.fr



UNE JOURNÉE COCOONING À SAINT-JEAN-DE-MONTS

Pour découvrir les bienfaits des soins à l'eau de mer, on booke 4 soins répartis l'après-midi et le matin suivant : 1 modelage zen, 1 enveloppement de crème d'algues laminaires, 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues, 1 pluie marine. Formule complète (soins, nuitée, dîner, petit-déjeuner et déjeuner) à partir de 259 €.

On aime La possibilité de soins en duo pour le modelage et le bain hydromassant. **Thalasso.com.** 12, avenue des Pays-de-Monts, Saint-Jean-de-Monts (85). Tél. : 02 52 56 00 11. thalasso.com

UN BON BOL D'OXYGÈNE AUX SABLES-D'OLONNE

On profite du Jacuzzi à débordement et du sauna à infrarouge de l'Atlantic Hôtel avant de partir en cabine (seule ou à deux) pour le protocole Nuage d'eau par Omnisens.

Un soin visage oxygénant pour les peaux malmenées par le soleil et le vent, qui laisse une incroyable sensation d'apaisement (89 € les 50 min, en solo, 175 € en duo).

On aime Siroter le thé offert après les soins. **Atlantic Hôtel.** 5, promenade George-Godet, Les Sables-d'Olonne (85). Tél. : 02 51 95 37 71. atlantichotel.fr

UN MASSAGE AYURVÉDIQUE À LA TRANCHE-SUR-MER

Formée en Inde, Angélique est une pro de l'ayurvèda. On fond pour son modelage à l'huile L'éveil des sens, qui sollicite la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher (90 € les 90 mn). Pour un bénéfice optimal, on prend d'abord part à la séance de relaxation qu'elle organise sur la plage chaque lundi matin à 9 h 15 (5 €).

On aime Le calme de la cabine de soins. **Angélique Denis.** Résidence de l'Océan. 49, rue Anatole-France, La Tranche-sur-Mer (85). Tél. : 06 30 89 98 11. ■

ATLANTIQUE

ON PREND DU TEMPS POUR SOI

D'ARS-EN-RÉ
À JONZAC

MASSAGE, AQUAGYM, PARCOURS BEAUTÉ... SEULE OU ENTRE COPINES,
ON S'OFFRE UNE PLAGE DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE. PAR FABIENNE ULLMANN

5 AOÛT 2016



UNE CURE IODÉE À ARS-EN-RÉ

Marie Perez Siscar, dirigeante et médecin conseil du centre de thalasso Thalacap, a mis au point des soins à base d'huile de magnésium marin, un mode d'absorption dix fois plus efficace que par voie orale développé en exclusivité pour Thalacap. On booste son énergie avec quatre soins : modelage, modelage sous pluie marine, bain hydromassant et enveloppement d'algues. À partir de 250 € les deux jours et une nuit en demi-pension, avec accès illimité à l'espace forme marin.

On aime L'efficacité des soins et l'accueil. Thalacap. Avenue d'Antioche, pointe de Grignon, Ars-en-Ré (17). Tél. : 05 46 29 10 00. cote-thalasso.fr

UN SOIN CHIC À SAINT-MARTIN-DE-RÉ

À quelques pas des remparts et du port, le Spa by Clarins a pris ses quartiers dans l'ancienne bergerie, élégantissime, d'un hôtel aménagé dans un domaine du XVIII^e siècle. On s'offre le soin signature Bord de mer, un modelage et une hydratation intense du corps avant un massage du cuir chevelu (105 € pour 1 h).

On aime Le spa ouvert sur les jardins, un véritable havre de paix plein de poésie. Spa by Clarins. Le Clos Saint-Martin. 87, cours Pasteur, Saint-Martin-de-Ré (17). Tél. : 05 46 01 10 62. le-clos-saint-martin.com

DE L'AQUASPORT À LA CARTE À SAINTE-MARIE-DE-RÉ

Le Wellness Club du Relais Thalasso multiplie les activités en eau de mer : aquastretch, aquagym, aqua CAF (cuisses-abdos-fessiers) ou aquafitness, abdoflash ou gym douce, le tout avec accès à l'espace hydromarin et à la piscine extérieure (20 € l'entrée, à partir de 15 € l'aqua-activité d'1 h).

On aime Pouvoir déjeuner sur la terrasse du Loofa Bar sans quitter son peignoir. Relais Thalasso Île de Ré. Port Notre-Dame, Sainte-Marie-de-Ré (17). Tél. : 05 46 30 22 44. iledere.relaisthalasso.com

UN RITUEL EXOTIQUE À CHÂTELAILLON-PLAGE

Dans le nouvel espace détente avec hammam de l'institut Marie-Laure, on s'offre un Rituel balinaï aux cinq fleurs (65 € pour 1 h) qui nettoie, tonifie et illumine la peau grâce à l'association d'extraits de fleurs tropicales, et d'un massage du visage, de la nuque et des trapèzes.

On aime L'intimité des deux cabines. Institut Marie-Laure. Allée du Casino, Châtelailon-Plage (17). Tél. : 05 46 27 28 67. À suivre sur Facebook.

ATLANTIQUE

ON PREND DU TEMPS POUR SOI



Thalazur, à Royan.

5 AOÛT 2016

UNE SESSION DE WORKOUT À DOLUS-D'OLÉRON

Iléo n'est pas seulement un centre aquatique : tous les samedis matin, Isabelle y propose un cours intensif sous forme de circuit training dans l'enceinte extérieure du parc. On enchaîne des exercices qui sollicitent l'ensemble du corps et font travailler force, endurance, souplesse, coordination et équilibre, histoire de se dépenser avant d'aller barboter (15,60 € la séance de 1 h, avec accès piscine et balnéo).

On aime Détendre ses muscles endoloris dans les bassins à remous après l'effort.

Iléo. Route du Stade, Dolus-d'Oléron (17).

Tél. : 05 46 76 18 19. vert-marine.com/ileo-dolus-17

UNE BULLE DE BONHEUR À SAINT-TROJAN-LES-BAINS

Buller en vacances prend une nouvelle dimension au Thalassa Sea & Spa, dans la sphère immaculée posée à la naissance d'une dune, en surplomb de la mer. C'est là qu'on se laisse aller entre des mains expertes le temps d'un Lomi Lomi, ce modelage enveloppant et vivifiant, inspiré de la tradition hawaïenne : une expérience unique de lâcher-prise en harmonie avec l'environnement (100 € les 50 mn en solo, 200 € en duo).

On aime Se faire bercer par le bruit des vagues, avec une vue panoramique sur la mer et la forêt.

Novotel Oléron Thalassa Sea & Spa.

Plage de Gatseau, Saint-Trojan-les-Bains (17).

Tél. : 05 46 76 02 46. thalassa.com

Thalassa Sea and Spa,
à Saint-Trojan-les-Bains.



UN BAIN D'HYDRATATION AUX MATHES

Au cœur d'une pinède, le spa de La Palmyre est tourné vers la nature et la détente : l'accès à l'espace bien-être, à la tisanderie, au hammam, au sauna et à la douche polysensorielle est offert avec le soin visage Hydratation absolue de Talion (60 mn).

Un protocole antioiso qui fait merveille sur les peaux déshydratées par le soleil, la mer et le vent (60 € pour 1 h).

On aime Les bains à remous à 35°C, dans une verrière ouverte sur le parc.

Spa de La Palmyre, La Grande Baie. Boulevard de Bonne-Anse, Les Mathes (17). Tél. : 05 46 02 36 13. lespadelapalmyre.com

UNE SÉANCE D'AQUAGYM À ROYAN

Dédié à l'apprentissage de la natation, à l'anti-aquaphobie et aux activités aquatiques, Swimcenter multiplie les cours d'aquafitness, d'aquabike, d'aquagym et d'aqua-cardio-training. Planning disponible à l'accueil ou en ligne (16 € les 45 mn ; 75 € pour 5 cours et 140 € pour 10).

On aime Pouvoir utiliser sa carte dans les autres Swimcenter, dont celui de La Rochelle.

Swimcenter. 3, rue Henri-Matisse, Royan (17).

Tél. : 05 46 23 78 07. swimcenter.fr

UNE FORMULE THALASSO DÉCOUVERTE À ROYAN

Face au phare de Cordouan et en surplomb de la plage, cette thalasso design casse les codes du genre avec sa déco en ardoise et galets anthracite. On y teste la formule Découverte Thalazur : trois soins, dont un modelage sous pluie d'eau de mer et un soin d'hydrothérapie, avec accès à l'espace hydromarin et à la salle de gym (334 €, deux jours et une nuit en demi-pension).

On aime Dîner au soleil couchant sur la terrasse, en admirant les bateaux sur l'eau.

Thalazur. Hôtel Cordouan. 6 bis, allée des Rochers, Royan (17). Tél. : 05 46 39 96 96. royan.thalazur.fr

UNE REMISE EN FORME À JONZAC

Dans des thermes troglodytes uniques en France, on profite du parcours aquatique qui serpente dans la salle des bassins et de la formule Spa Premium avec lit hydromassant, bain reminéralisant hydromassant, bain de kaolin ou de vapeur et ondé thermique hydromassante avant le rituel corps Expert intense Decléor (139 € la demi-journée).

On aime Les pilastres de roches et le bassin de kaolin creusé dans la pierre.

Chaîne thermale du soleil. Domaine d'Heurtebise, Jonzac (17). Tél. : 05 46 48 59 59. chainethermale.fr

INITIATION AU DO-IN

On s'inscrit à une séance dirigée par un kinésithérapeute pour apprendre le do-in, cette technique d'autopression qui agit sur le stress ou soulage une douleur (8 € les 60 mn). Et on en profite pour découvrir les aménagements du spa thermal Philae, totalement repensé (17 € l'entrée).

Spa thermal Philae. Parc des Chalets, Saujon (17). Tél. : 05 46 23 50 17. espace-philae.com

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : ANNE-CÉCILE SARFATI. RÉALISATION : RELAXNEWS. RÉDACTRICES EN CHEF : GWENÉLLE LOAËC AVEC SYLVIE LAIDET. MAQUETTISTES : MAGALI HIRN, CLARA LUNEAU ET SEBASTIEN DE POORTÈRE. SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE LA RÉDACTION : CÉCILE ROUSSELET. PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : SONIA GARRIGUES. SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : CATHERINE DALFIN, CAMILLE DIDELON, ET SANDRINE HAGEGE. RESPONSABLE DU SERVICE PHOTO : SANDRINE SAUVIN, AVEC CATHY BONNEAU, STÉPHANIE DUCHÈNE, SOPHIE JANSSENS, ARNAUD POURPOINT, NADINE ROUS. A COLLABORÉ À CE NUMÉRO : FABIENNE ULLMANN. DIRECTRICE ADJOINTE DES ÉDITIONS RÉGIONALES : INMA BEVAN. SERVICE PUB : LAGARDÈRE PUB METROPOLES. TEL. : 02 28 09 09 00.