



15 RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

SPAS, HAMMAMS, INSTITUTS... ON A REPÉRÉ LES MEILLEURS LIEUX OÙ FAIRE PEAU NEUVE AVANT LES BEAUX JOURS. PAR VÉRONIQUE COUZINOU

LE PLUS HOLISTIQUE TERRES ESSENTIELLES

On craque pour cette adresse chouchou des Nantaises, à la fois boutique et institut-hammam, offrant les protocoles de soins Dr Hauschka et un grand choix de rituels orientaux, accompagnés d'un thé gourmand. **Notre soin préféré** Le soin-hammam Casablanca (85 €, 1 h 30), avec gommage au savon noir à l'huile essentielle d'eucalyptus et modelage à l'huile parfumée Baïja à choisir selon ses envies (rose-litchi, thé vert-jasmin...) pour une détox sur mesure. 9, rue Mercœur, Nantes. Tél. : 02 51 72 10 92. terres-essentielles.com

LE PLUS ETHNIQUE BLEU BLANC ZEN

Dans son petit institut tout blanc aux touches azur, sur deux niveaux, Sylvie est une adepte des rituels beauté et méthodes manuelles. Elle propose notamment les soins holistiques et écolos

Enatae, dont les protocoles transportent en Afrique, Asie ou Amérique du Sud pour faire voyager le corps et l'esprit.

Notre soin préféré Le rituel Virunga aux accents d'Afrique (75 €, 1 h 30), avec gommage à l'huile d'argan et de carthame, modelage tonique et enveloppement onctueux à base de myrte, figue de Barbarie et petit grain. On ressort revigorée, la peau souple et ultra douce ! 37, avenue de la République, Saint-Nozair. Tél. : 02 40 70 28 68. bleublanczen.com

LE PLUS DOUILLET LE PATIO DES CAPUCINES

Un bel écrin où dominent bois et pierre apparente, dans une belle bâtisse avec cour carrée en plein centre de Nantes. Chaleureux et intimiste, cet institut qui propose les protocoles visage, corps et maquillage de Sothys et les soins des ongles OPI et Essie. Et comme c'est aussi un « bar à thé et gourmandises », on y fait une vraie pause détente !

Notre soin préféré Le soin signature de Karine et Cécile pour des mains ou des pieds de déesse : serviette chaude, limage, soin des cuticules, gommage, masque chaud, massage et pose de vernis (45 € les mains, 50 € les pieds). 10, rue de l'Héronnière, Nantes.

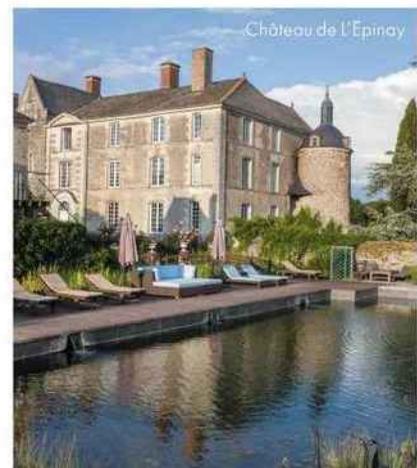
Tél. : 09 50 94 68 67. lepatiodescapucines.fr

LE PLUS HAUT DE GAMME SPA DU CHÂTEAU DE L'ÉPINAY

En pleine nature, dans l'annexe de ce superbe château entouré d'eau et de jardins, un spa aux murs en pierres de taille qui propose les soins Cinq Mondes et Carita. On y trouve aussi une piscine naturelle, un Jacuzzi et un hammam... le tout, sur fond de chant des oiseaux !

Notre soin préféré Le Carita Douceur de coton (126 €, 1 h 30) pour les peaux sensibles au changement de saison. Ce soin allie modelage manuel et avec l'appareil Cinetic lift Expert (ultrasons, leds et microcourants indolores).

Saint-Georges-sur-Loire. Tél. : 02 41 39 87 05. chateauepinay.com





LE PLUS FEUTRE LE RELAIS THALASSO CHÂTEAU DES TOURELLES

Dans ce cocon intimiste, on peut conjuguer soins typiques de thalasso (douches sous affusion, enveloppements marins, bains hydromassants...) et soins spa (visage et corps, modelages, rituels...). Le centre a reçu en 2015 le label qualité (pour les soins, le matériel, l'accueil) de la Fédération SPA-A des pros du bien-être. Et après le soin, on a accès à l'espace hydro-marin pour prolonger la détente.

Notre soin préféré L'Extrême Tourelles (96 €, 50 mn), un agréable modelage du cuir chevelu, de la voûte plantaire et des mains, qui fait totalement lâcher prise.

1, avenue Léon-Dubas, pointe du Bec, Pornichet.
Tél. : 02 40 60 80 80. thalasso-tourelles.com

Château des Tourelles

LE PLUS FAMILIAL LES ORANGERIES

Ce spa urbain XXL propose un large éventail de modelages et soins.

On aime y venir entre copines, en amoureux ou même avec ses kids et ados, puisque des massages adaptés leurs sont proposés.

Notre soin préféré Une séance de lit hydromassant (20 €, 30 mn), où, allongée toute habillée, on se laisse masser par les jets d'eau sous le matelas pour dénouer les muscles en douceur. On peut aussi privatiser pour 1 h l'espace détente (hammam, sauna, tisagerie et douches sensorielles) : 30 €/pers., à partir de 4 personnes.

51, avenue René-Coty, Le Château d'Olonne.
Tél. : 02 51 32 95 95. spalesorangeries.fr



Les Orangeries



Institut Bien-être & Beauté

LE PLUS COMPLET INSTITUT BIEN-ÊTRE & BEAUTÉ

Un écrin feutré et élégant pour ce bel institut, on retrouve un beau hammam, mais aussi un sauna à infrarouge (plus doux que le sauna classique), un Jacuzzi et une salle de massage.

Notre soin préféré Le Rituel oriental classique (99 €, 2 h), avec gommage purifiant au savon noir et gant de kassa, séance de hammam et massage du corps délassant et déstressant de 45 mn.

48, boulevard Lucien-de-Montigny, Mayenne. Tél. : 02 43 08 98 44. institut-bien-etre-et-beaute.com

UNE ESCALE IODÉE

Attention, événement ! Dans quelques semaines ouvrira Rivage Thalasso & Spa, un nouveau centre zen où l'on trouvera soins à la carte, bassin d'eau de mer chauffée avec geysers, bains bouillonnants, Jacuzzi extérieur, hammam avec ciel de fibres optiques, espace mise en beauté, salle de repos et tisagerie, terrasses face à l'océan...

Rivage Thalasso & Spa, 28, boulevard de l'Océan, La Baule. thalasso-rivage.com

LE PLUS NATURE COMME JE M'IMAGINE

Dans ce charmant salon du quartier des Hauts Pavés, Patricia fait la part belle aux modelages énergétiques et aromatiques Decléor et aux protocoles de la marque bio Estime & Sens.

Notre soin préféré Aroma Lisse (63 €, 1 h), un soin visage Decléor qui redonne de l'éclat au teint, lisse les ridules et détend les traits, avec l'huile-sérum à base d'huile essentielle de mandarine.

6, rue des Hauts Pavés, Nantes.

Tél. : 02 40 20 48 79. commejemimagine.com

LE PLUS VASTE HAMMAM ZEÏN

Installé dans le Lieu Unique, au bord du canal Saint-Félix, c'est un vrai hammam traditionnel, côté soins comme côté décor (tadelakt, mosaïques, lumières tamisées) avec salle d'eau tiède et salle d'eau chaude, salles de massage, de gommage...

Notre soin préféré Douceurs de Fès (71 €, 45 mn), un rituel de beauté avec gommage doux aux cristaux roses et massage décontractant aux huiles précieuses orientales, aux senteurs enivrantes.

Le Lieu Unique. Quai Ferdinand-Favre, Nantes.

Tél. : 02 40 89 09 99. nantes.zeinorientalspa.fr



Aquatonic

LE PLUS CHIC AQUATONIC

Ce nouveau spa urbain design, au décor enveloppant où le bois domine, propose toute l'expertise des Thermes marins de Saint-Malo, qui a développé sa propre gamme de cosmétiques. Il y a aussi un très beau parcours aquatique, un sauna, un hammam... et un vaste choix de soins et rituels de beauté.

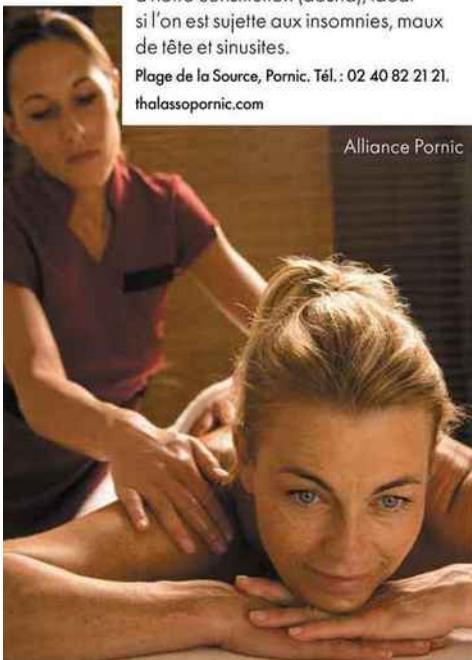
Notre soin préféré Le combiné parcours Aquatonic + la bulle délassante, un modelage corps relaxant de 40 mn qui permet de dégommer tensions et stress (95 €, 2 h).
5, place Aristide-Briand, Nantes.
Tél. : 02 40 41 89 89. spa-aquatonic-nantes.com

LE PLUS AYURVÉDIQUE ALLIANCE PORNIC

On aime la gentillesse et la compétence des praticiens du lieu, formés aux techniques de l'ayurveda, une médecine naturelle indienne. Et quel plaisir de se retrouver dans une grande suite spa, intime et lumineuse, ouverte sur un mini-jardin zen ! Une fois la porte fermée, on déconnecte immédiatement.

Notre soin préféré Le Marmas visage et cuir chevelu (59 €, 20 mn), un massage sur mesure avec une huile bio aux huiles essentielles adaptées à notre constitution (dosha), idéal si l'on est sujette aux insomnies, maux de tête et sinusites.
Plage de la Source, Pornic. Tél. : 02 40 82 21 21.
ihalassopornic.com

Alliance Pornic



Notre soin préféré Le Yuméji à la carte (65 €, 1 h), un massage sur mesure inspiré du shiatsu et réalisé par un kiné avec lequel on détermine les zones à masser (cuir chevelu, bras, jambes, dos).
11, rue Racine, Nantes. Tél. : 02 40 69 18 60.
espace-yume.com

LE PLUS BIO À LA SOURCE

Nathalie a ouvert cet adorable boudoir il y a moins d'un an, optant pour des produits 100 % bio. Outre les soins visages et corps classiques, on aime la large gamme de soins proposés, de l'épilation à la teinture des cils/sourcils, y compris des cours de maquillage avec la marque glam et green Miss W.
Notre soin préféré Le soin Expert Hydratant (65 €, 1 h 30) Estime & Sens, un protocole antisoif avec masque peel off à base de poudre de riz qui repose les traits, tout en faisant pénétrer les actifs du soin.

4, rue Ernest-Sauvestre, Rezé.
Tél. : 02 40 59 51 86. alassource-bienetre.fr

LE PLUS NIPPON ESPACE YUME

Créé par Véronique Grandmougin et Shintaro Tanaka, cet espace unique, relooké il y a deux ans, décline le bien-être à la japonaise. Côté salon de coiffure, une carte de soins adaptés à toutes les chevelures (dont le lissage japonais), et côté massages, des protocoles précis travaillant sur les points d'acupuncture pour se relaxer ou retrouver de l'énergie. Et le thé est offert !

LE PLUS POINTU SPA CINQ MONDES

On se sent bien dans ce bel espace japonisant aux tons clairs et pourpres, dédié à la marque aux rituels dépayésants et situé dans un immeuble de charme.

Notre soin préféré Le Brésilien minceur et fermeté (90 €, 50 mn) qui dégomme la cellulite adipeuse lors d'un protocole de massage à la caféine, sans douleur, suivi d'un enveloppement « glaçon ».
4, rue Anizon, Nantes. Tél. : 02 40 73 05 24.
cinqmondes.com

LE PLUS COCOONING LA DOUCE HEURE

Aux portes de Nantes, cet institut aux tons sable et corail met à l'honneur les soins Payot, Kaë (à base d'huile d'argan) et Zao (make-up bio).

Notre soin préféré Une séance en apesanteur où l'on se laisse porter dans une eau à 35°C saturée de sels d'Epsom, très riche en magnésium. Parfait pour les grandes stressées, les futures mamans... (35 €, 35 mn).
8, route du Loroux-Bottereau, Saint-Sébastien-sur-Loire. Tél. : 02 28 01 32 69. institutladoucheheure.fr

DES RITUELS À DOMICILE

Paule se déplace à domicile sur l'agglomération nantaise avec son matériel et ses marques bio chouchous (Douce Angevines, Catier, make-up Zao...). On adore son divin modelage spécial jambes lourdes (30 €, 30 mn, ou 130 € les 5 soins, gommage des jambes offert).

Tél. : 06 99 34 71 18. Déplacement gratuit à Nantes et 20 km alentour. douceur-bio.com

REDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : ANNE-CECILE SARFATI. RÉALISATION : RELAXNEWS. REDACTRICE EN CHEF : GWENAELE JOAEC. SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE LA REDACTION : CÉCILE ROUSSELET MAQUETTISTE : MAGALI HRN. PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE REDACTION : SONIA GARRIGUES. RESPONSABLE DU SERVICE PHOTO : SANDRINE SAUMIN, AVEC CATHY BONNEAU ET SOPHIE JANSENS. A COLLABORÉ À CE NUMÉRO : VÉRONIQUE COUZINOU. DIRECTRICE ADJOINTE DES ÉDITIONS RÉGIONALES : INMA BEVAN. SERVICE PUB : L'AGARDÈRE PUB METROPOLIS. TEL : 02 23 45 57 59.